

Tema: El Acrosport**ÍNDICE****I. ¿QUÉ ES EL ACROSPORT?.****II. UN POCO DE HISTORIA.****III. ELEMENTOS Y ROLES DEL ACROSPORT.****IV. PREVENCIÓN Y SEGURIDAD.****V. PASOS PARA REALIZAR UNA PIRÁMIDE.****VI. FICHAS DE CLASE.****I. ¿QUÉ ES EL ACROSPORT?.**

La palabra acróbata proviene del Griego Akrobatos. En el argot popular, se reconoce como acrobata aquella persona que domina a la perfección los diferentes y complicados ejercicios físicos del arte circense.

El Acrosport o Acrogimnasia, es la realización de ejercicios gimnásticos y acrobáticos, con un componente coreográfico.

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*".

II. UN POCO DE HISTORIA.

Aunque es difícil determinar con exactitud cuándo y cómo surgieron este tipo de ejercicios, se puede afirmar que las acrobacias han formado parte de los hombres desde sus más antiguos inicios.

Documentos gráficos y escritos sobre el antiguo Egipto y Grecia ya reflejan artistas llevando a cabo distintas actuaciones de acrobacias, con malabares, etc. pero no será hasta el siglo XVIII, cuando estas actividades se desarrollaron plenamente en el Circo.

En España las primeras manifestaciones circenses que podemos considerar como tales provienen de los juglares.

El creciente interés competitivo en actividades gimnásticas durante el decenio de 1960 hasta la actualidad, hacen que la exhibición de pirámides humanas desemboquen en la competición, dando lugar a un nuevo deporte denominado acrosport, con campeonatos a nivel español y mundial, existiendo un gran nivel a nivel Andaluz donde tenemos campeones mundiales en las diferentes categorías (Parejas masculinas, femeninas o mixtas. Tríos femeninos. Cuartetos masculinos).

III. ELEMENTOS Y ROLES DEL ACROSPORT.

El acrosport es un deporte acrobático-coreográfico donde se integra tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de una figura a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.

Los roles del acrosport son dos: Ágil y Portor, la ejecución correcta de una pirámide depende de ambos.

Características del Ágil; Alumno/a de menor peso pero más hábil, es el que realiza las acrobacias más difíciles.

Características del Portor; Es el alumno/a más fuerte, sin una buena base no se puede realizar la pirámide, debe saber ayudar al ágil a subir y tener un adecuado control postural para crear una buena base de sustentación.

IV. PREVENCIÓN Y SEGURIDAD.

“La seguridad depende de ti, no bromees cuando hagas acrosport”

En primer lugar debemos tener en cuenta una serie de aspectos para prevenir las lesiones y accidentes:

El alumnado con problemas de espalda debe evitar sobrecargas en la espalda, normalmente actúa como ágil, en el caso de hacerlo como portor nunca sube a nadie en su espalda.

Se trabaja siempre sin zapatillas deportivas, en calcetines, para evitar lesiones (pisotones en las caídas, hacer daño en hombros, espalda, etc.)

Es conveniente el uso de muñequeras o vendas.

Las pirámides siempre se realizan con ayuda de los compañeros/as.

Antes de comenzar a realizar la pirámide debemos:

Tener bien colocadas las colchonetas (sin separaciones, dobleces, etc.)

No puede haber alrededor de la pirámide ningún objeto o persona que provoque peligro. (Bancos suecos, espalderas...)

Conocer cuál es la función de cada uno, qué vamos a realizar y cómo hacerlo.

Durante la ejecución debemos:

No permitir bromas durante la realización de las pirámides, ya que provocan caídas graves.

Mantener en todo momento la atención en la realización de la pirámide, para evitar caídas innecesarias.

V. PASOS PARA REALIZAR UNA PIRÁMIDE.

Para realizar una pirámide con seguridad y estética hay que;

Observar detalladamente la pirámide a realizar, no puede haber una persona con otro encima y los demás pensando qué van a hacer. Cada uno debe conocer su rol, momento en el que debe subir y cómo hacerlo.

Analizar las posiciones y apoyos de cada uno de los componentes de la pirámide; en las fichas verás dónde se puede pisar a un compañero y donde no (nunca se pisa en mitad de la espalda, lo explicaré en cada figura y lo podéis ver en las fichas de clase)

Conocer las ayudas para el montaje y desmontaje de la pirámide.

Subir y bajar de las pirámides despacio. Los compañeros y compañeras no son muebles.

Si en algún momento no se hacer algo, no pruebo para ver qué pasa, pregunto al profesor y no lo hago hasta que él no me pueda atender.

VI. FICHAS DE CLASE.

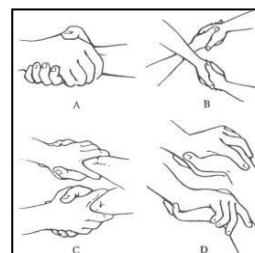
Las fichas de clase deben ser entregadas al día siguiente de realizar la práctica, debes entregar la hoja con las figuras realizadas y la contestación a las diferentes preguntas encontradas.

Equilibrios y contrapesos; En los ejercicios de acrosport es fundamental confiar en el compañero. Los ejercicios de equilibrio y contrapeso son aquellos en los que si falta un compañero el otro no puede mantener la posición.

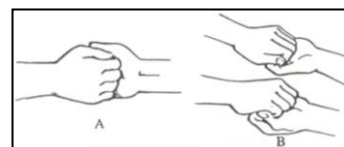
Es importante que al hacer cada ejercicio compruebes con tu compañero quién pesa más, quién es más fuerte, hacia donde hay que desplazarse para mantener el equilibrio, qué agarre es más seguro, qué posición es la más adecuada para mi cuerpo, etc. Y es que no sólo hay que imitar los dibujos, hay que ser consciente de lo que mi cuerpo es capaz de hacer, pensar mientras trabajo.

Los agarres o presas; Existen diferentes formas de poder hacerlas, debes practicar todas las posibles para ver cual ofrece más seguridad en cada caso, Apoyo de palma, agarrado mano sobre mano, agarrado mano-muñeca, con los dedos en forma de garfio, etc.

□ Presa 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.

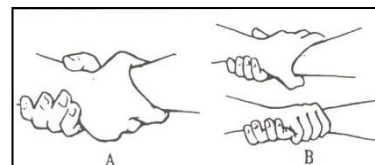


□ Presa de Pinza Se utiliza principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado, para lanzar o empujar al compañero.

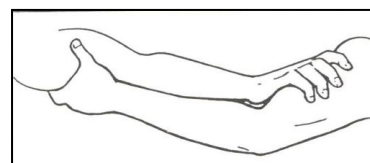


□ Presa Mano-muñeca; Su utilización es exactamente igual que en la presa anterior de pinza.

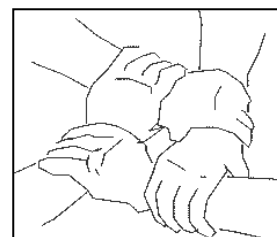
□ Presa Brazo-brazo; Esta presa es usada principalmente para sujetar una posición invertida. El que hace de base (portor) sujeta al que se sitúa encima en la unión del deltoides (hombros) y bíceps (brazos), mientras que el ejecutante de arriba (ágil) sujeta el brazo (tríceps) del portor.



□ 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.

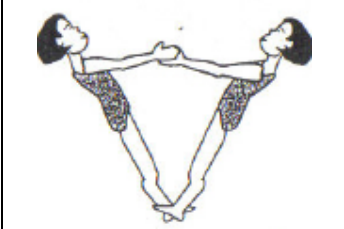


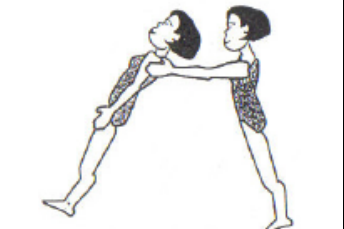
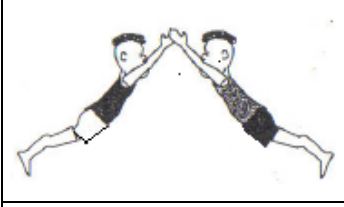
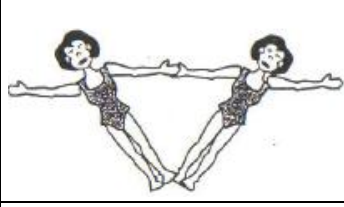
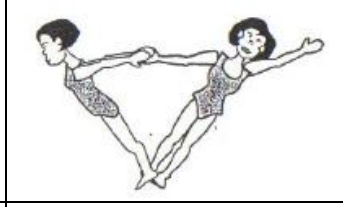


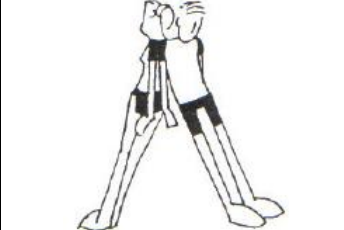

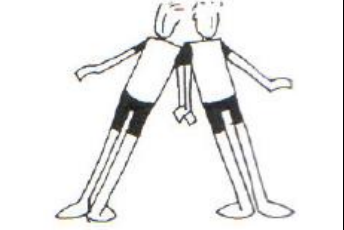
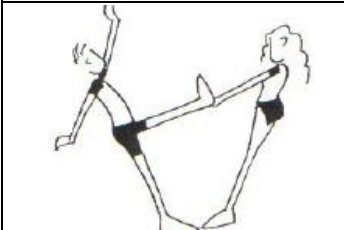
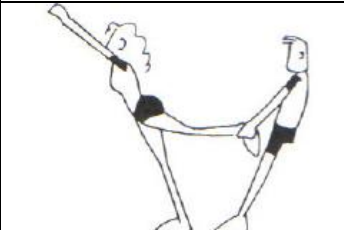

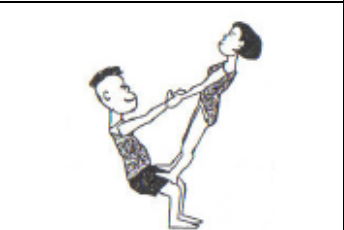
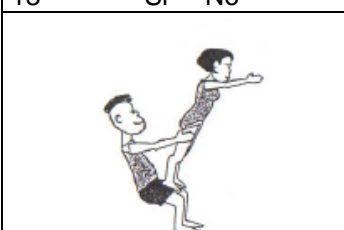


□ Presa Mano-pie: Esta presa es utilizada fundamentalmente por el portor para sostener al ágil que se encuentra encima en la cúpula en una posición de equilibrio estático. Este agarre se debe de realizar en la parte trasera del pie.



No dudes en preguntarme cualquier duda sobre los ejercicios, los agarres, la coordinación con tu compañero, etc.

FICHA 1: EQUILIBRIOS Y CONTRAPESOS (esto se debe entregar)

			
1 Si No	2 Si No	3 Si No	4 Si No
			
5 Si No	6 Si No	7 Si No	8 Si No
			
9 Si No	10 Si No	11 Si No	12 Si No
			
13 Si No	14 Si No	15 Si No	16 Si No
			
17 Si No	Figura inventada	Figura inventada	Figura inventada

Nombre y apellidos:

Curso 3º

EJERCICIOS

1.- Debes intentar hacer todas las figuras. Señala debajo del dibujo si has conseguido hacerla o no.

Si

No

Recuerda que serás examinado sobre las figuras que sepas hacer, cada uno va a ser calificado según su trabajo y la dificultad de los ejercicios que realiza.

2.- Explica las dificultades que has tenido para hacerlas en general. Si no has conseguido hacer alguna figura en concreto explica por qué, qué dificultades tenías, qué pasaba al intentarlo. Hay que ser consciente de por qué consigo la figura y por qué no.

3.- Explica y dibuja tres de las figuras realizadas señalando los ángulos correctos del cuerpo, la base de la figura y los agarres utilizados.

RESPUESTAS (debes entregarlas el próximo día al comenzar la clase, no se recogen días posteriores)

ANTES DE COMENZAR LEE ATENTAMENTE.

Hoy vamos a trabajar en grupos de 3 o 4, mientras dos personas realizan el ejercicio el resto ayuda para que no haya problemas de caídas. Tras cada ejercicio cambian los ejecutores, de esta manera descansamos, aprendemos a hacer las ayudas y a explicar cómo se hace el ejercicio.

Las ayudas deben estar en todo momento atentos, si nos descuidamos lo más mínimo podemos perjudicar a un compañero.

Cómo hacer las ayudas;

- El trabajo fundamental de una ayuda es apoyar, esto quiere decir que igual que un bastón sirve para el apoyo de una persona con una cojera, nosotros vamos a servir de apoyo para que un compañero se suba sobre otro, mantenga una posición invertida, baje de una situación comprometida, haga un volteo, etc.

Pero no vamos a hacer nosotros el trabajo de subirlo, agarrarlo, mantenerlo, etc. Sólo vamos a ser un apoyo, el "hábil" debe tener la posibilidad de subir y bajar cuando quiera.

Un ejemplo de una mala ayuda es que un compañero haga una posición invertida "el pino" y yo le agarre los pies fuertemente. Cuando quiera descender de esa posición no podrá y caerá con la cabeza, torciéndose el cuello.

Por ello, la ayuda correcta será apoyar una mano en su hombro y otra en sus gemelos, pero sin agarrar, si no consigue hacer la figura debemos dejar que baje, no mantenerlo nosotros arriba.

- Avisa y recomienda en los apoyos, cuando un compañero se sube en otro siempre buscará los apoyos que se encuentren con una buena base de sustentación.

Por ejemplo, si apoyo en los omóplatos, los brazos y manos hacen de columna que sustenta el peso.

Un ejemplo de un mal apoyo será apoyar el pie en la mitad de la espalda, ¡no hay nada que pueda aguantar el peso!



SI



NO

Apoyos; Se trata de ejercicios donde uno de los ejecutantes busca un apoyo en el compañero. Es posible que antes el compañero deba adoptar un buen apoyo y situación en el suelo.

Por ejemplo; en la primera figura, el portor debe adoptar primero un buen apoyo y posición antes de que se suba el compañero.












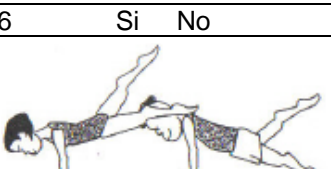

En este caso la ayuda cuida que no se haga daño en la cabeza y cuello. La otra ayuda facilita, al compañero que se sube, los apoyos en las rodillas.

Posición básica del portor, 4 apoyos; Son posiciones en las que hay cuatro apoyos, esto facilita la figura que vamos a realizar.





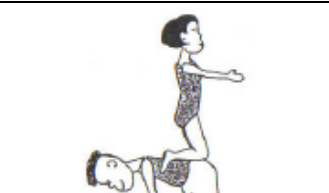
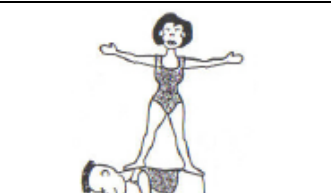
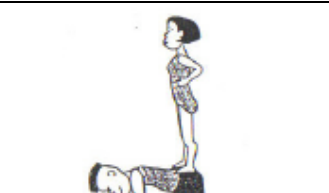
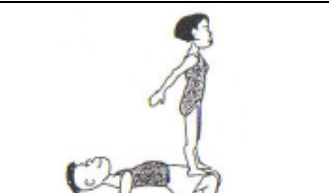
Posición básica del portor, 2 apoyos; Son posiciones en las que sólo dos apoyos, las figuras a realizar suelen tener mayor grado de dificultad.

No dudes en preguntarme cualquier duda sobre los ejercicios, los agarres, la coordinación con tu compañero, etc.





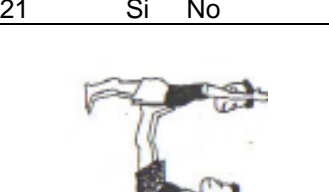
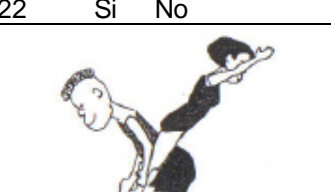
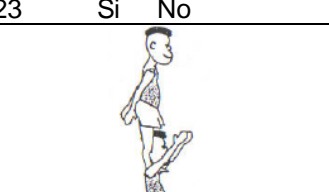
FICHA 2: APOYOS (esta ficha debes entregarla)

			
1 Si No	2 Si No	3 Si No	4 Si No
			
5 Si No	6 Si No	7 Si No	8 Si No
			
9 Si No	10 Si No	11 Si No	Figura inventada

POSICIÓN BÁSICA DEL PORTOR: 4 Apoyos

			
13 Si No	14 Si No	15 Si No	16 Si No
			
17 Si No	18 Si No	19 Si No	20 Si No

POSICIÓN BÁSICA DEL PORTOR: 2 Apoyos

			
21 Si No	22 Si No	23 Si No	24 Si No
			
25 Si No	26 Si No	27 Si No	

Nombre y apellidos:

Curso 3º

EJERCICIOS

1.- Debes intentar hacer al menos 5 figuras del primer grupo, 5 del segundo y 3 del tercero. Señala debajo del dibujo si has conseguido hacerla o no.

Si

No

2.- Explica las normas de seguridad que debes tener en cuenta al hacerlas (enumera y señala utilizando de ejemplo las figuras que has hecho).

3.- Explica cuáles son las dificultades que vas encontrando al realizarlas. Si no has conseguido hacer alguna figura en concreto explica por qué, qué dificultades tenías, qué pasaba al intentarlo. Hay que ser consciente de por qué consigo la figura y por qué no.

4.- Dibuja una figura de cada bloque indicando las posturas adecuadas, los ángulos y los apoyos.

RESPUESTAS (debes entregarlas el próximo día al comenzar la clase, no se recogen días posteriores)

ANTES DE COMENZAR LEE ATENTAMENTE.

Hoy trabajamos elementos gimnásticos que puedes utilizar de enlaces en la coreografías, y que te van a servir para realizar algunas figuras muy impactantes.

Las ayudas deben estar en todo momento atentas, si nos descuidamos lo más mínimo podemos perjudicar a un compañero. Cuello, hombros, piernas y cadera van a ser los lugares claves, debes saber en cada momento dónde es la ayuda adecuada.

Además vamos a seguir una progresión que te va a indicar si puedes llegar a hacer el elemento final. Por ejemplo, para hacer el “pino” vamos a realizar una progresión anterior de al menos 3 ejercicios, si los primeros no te salen no intentes hacer el pino, es probable que te hagas daño.

Conseguir o no los elementos gimnásticos de hoy nos debe servir para saber mi nivel, y si debo pensar en incluir pasos de baile, disfraces, etc. en las coreografías finales.

FICHA 3: VOLTEO ADELANTE Y ATRÁS, EQUILIBRIO INVERTIDO (Pino).

1 Si No	2 Si No	3 Si No	4 Si No
5 Si No	6 Si No	7 Si No	8 Si No
9 Si No	10 Si No	11 Si No	
12 Si No	13 Si No	14 Si No	
15 Si No	16 Si No	17 Si No	18 Si No
19 Si No	20 Si No	21 Si No	22 Si No

EJERCICIOS PARA 3º ESO.

- 1.- Señala los ejercicios que has sido capaz de hacer, te examinarás individualmente de ellos.
- 2.- Explica las ayudas que se deben tener en cuenta a la hora de hacer estos ejercicios.

RESPUESTAS (debes entregarlas el próximo día al comenzar la clase, no se recogen días posteriores)

FICHA Nº 4**Nombre y apellidos:**

Elabora el guión de vuestra coreografía en donde aparezcan explicados de forma esquemática los siguientes apartados.

- Título de la coreografía.
- Componentes del grupo
- Música
- Entrada
- Pirámide 1
- Pirámide 2
- Pirámide 3
- Pirámide 4
- Pirámide 5
- Transiciones entre pirámides.
- Salida.

FICHA Nº 5

Por grupo, debéis evaluar el trabajo que cada uno habéis realizado a la hora de elaborar la coreografía. Recuerda que esta es la manera de valorar el trabajo que yo no puedo ver, recuerda además que la nota de la coreografía final será conjunta y esta es la manera de yo tenga en cuenta el trabajo personal de cada uno.

Nombre y apellidos	Ensayos	Ideas para montar la coreografía	Vestuario	Media total