

# ACROSPORT

3º E.S.O



# ¿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.



# 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



# ROLES DEL ALUMNO

## EL ALUMNO EN ACROSPORT

### JUEZ O ESPETADOR

✓ Aprecia, critica y evalúa en función de los parámetros propuestos

### ACROBATA

✓ Busca realizar movimientos eficaces (ágil y portor)

### COREOGRAFO

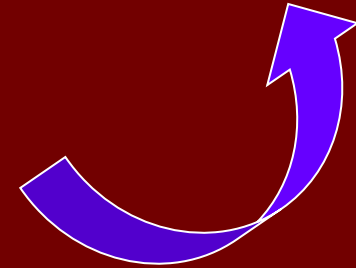
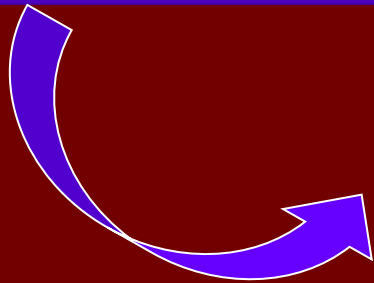
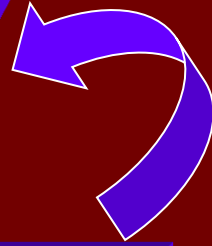
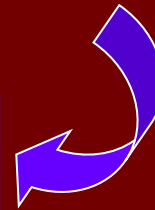
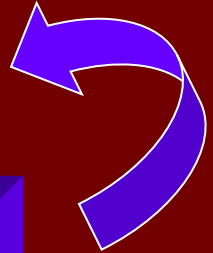
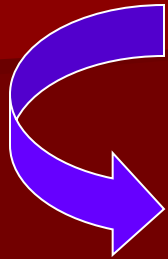
✓ Produce y crea un encadenamiento armónico con música

### AYUDANTE

✓ Aprende y realiza ayudas  
✓ Principio de cooperación y seguridad

### INTERPRETE

✓ Representa y expresa



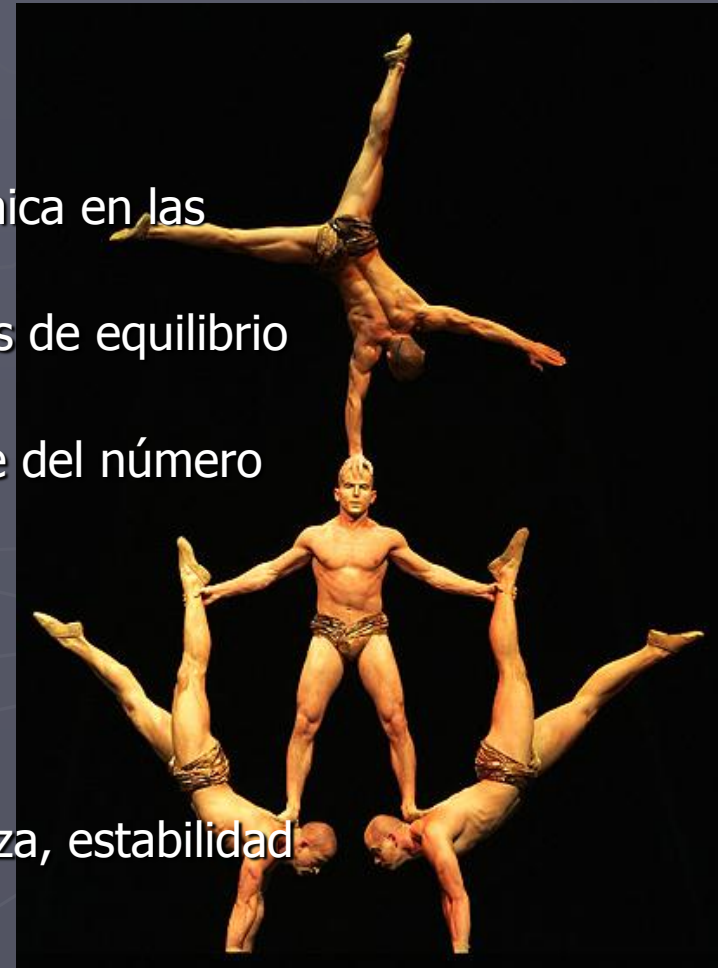
# ROLES

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



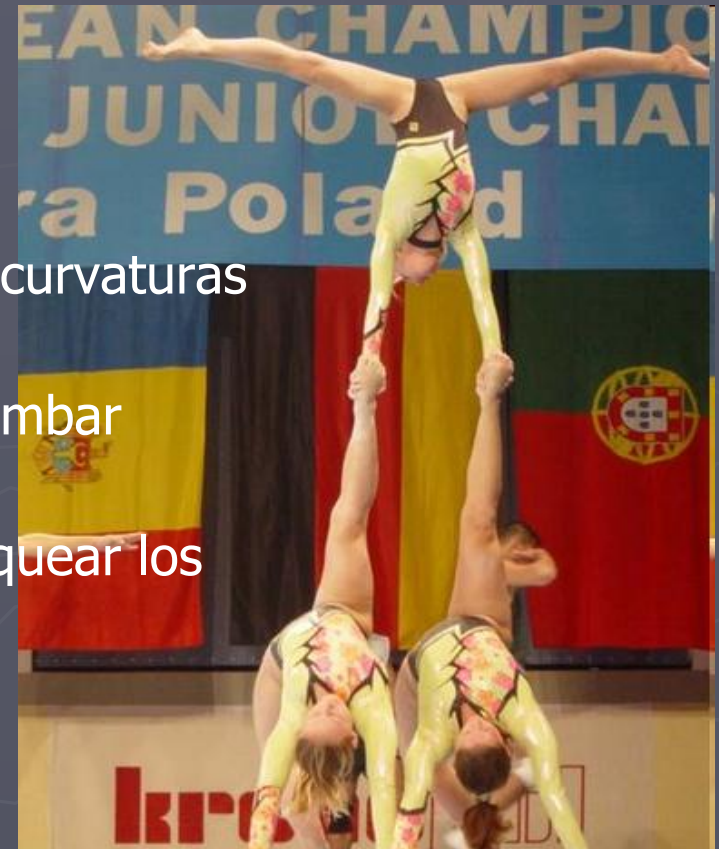
DORSAL

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

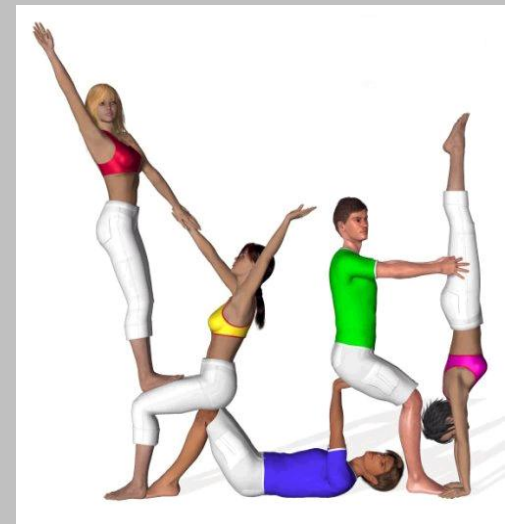
## RESPONSABILIDAD DEL ALUMNO

- 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

# TIPOS DE PRESAS

## PRESAS MANO MANO



SIMPLE



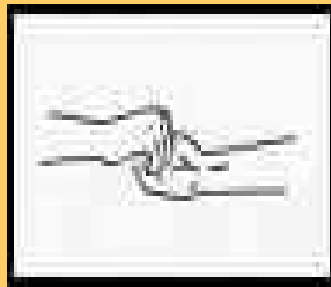
ENTRELAZADO



DOBLE MANO



ENTRELAZAD  
A INDICE -  
CORAZON



PINZA

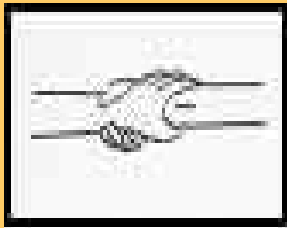


PINZA DOBLE



# TIPOS DE PRESAS

## MANO MUÑECA

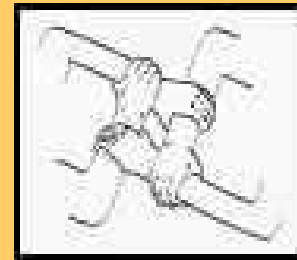


DIRECTA

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



# 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

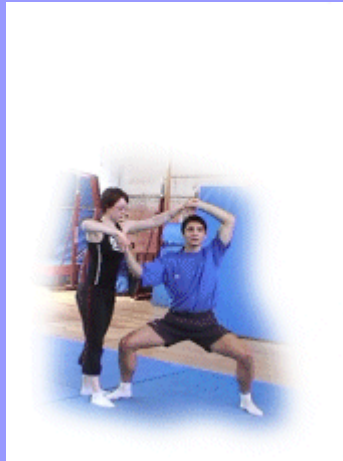
En la realización de las pirámides debemos tener en cuenta tres fases:

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

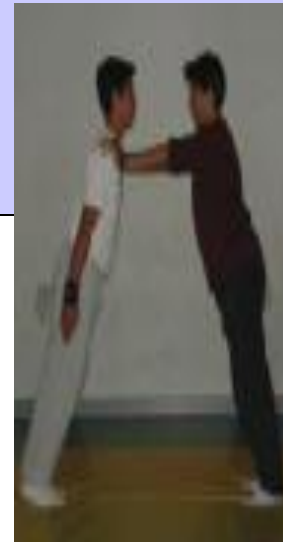
**Balanzas.** Son posiciones de equilibrio sobre un solo apoyo. Las más sencillas son sobre un pie.



# 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



Cuadrapedia ventral



Cuadrapedia dorsal

# FORMACIONES BÁSICAS DINÁMICAS

SIMPLES



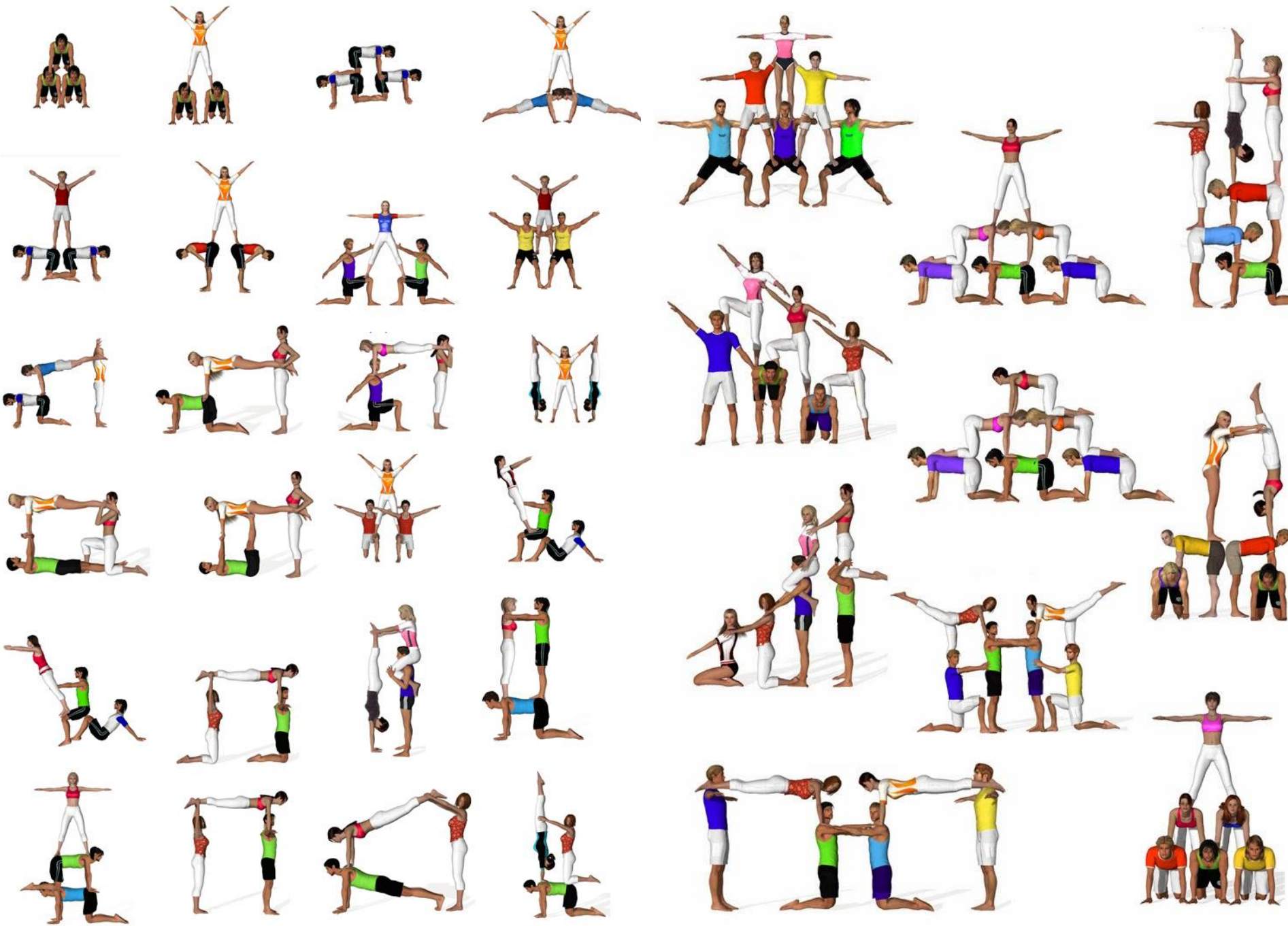
FIGURAS DINÁMICAS

DE SALIDA



DE RECEPCIÓN



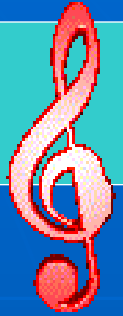


CONSIDERACIONES  
PARA REALIZAR  
UNA COREOGRAFÍA





# Música



- 1.- La música deberá tener una duración mínima de 2 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 expresivos.



# 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 pueden adaptar o crear otras nuevas. Usar 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 cumplen las normas de seguridad.



# Figuras

4.- La composición presentará una posición inicial y una final.

5.- La coreografía tendrá como mínimo: 6 formaciones de 5, 6 o más componentes. También podrá haber figuras de 2-3 o 4 componentes.



1	Equilibrio de las figuras
2	Buena alineación de los segmentos corporales
3	Fluidez en la ejecución
4	Montajes y desmontajes controlados
5	Mantenimiento de la figura 3"
6	Mirada al frente
7	Apoyos sin riesgo para los portores



# Vestuario e historia

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



# TRABAJO ESCRITO

Se entregará por escrito la representación gráfica del ejercicio, en este debe aparecer:

- Portada con el nombre de los participantes del grupo.
- Representación gráfica de las figuras, por medio de dibujo o foto. Si es por medio de dibujo debe indicarse que persona realiza cada posición.
- Descripción del tipo de transiciones que se realizan.
- Se explicarán todos aspectos que se consideren de interés para interpretar el ejercicio: música, vestuario, tema de la coreografía ...
- El trabajo podrá ser entregado en papel o en soporte digital.

**¡¡MUCHO  
ÁNIMO!!**

