

APUNTES DE ACROSPORT

Santa M^a de la Capilla Hermanos Maristas de Jaén

DIRIGIDO A:

Alumnos de

4º ESO

Materia:

Educación Física

Curso: 2009 - 2010

ANTECEDENTES HISTÓRICOS. -

A lo largo de la historia han existido numerosas manifestaciones colectivas que han utilizado la acrobacia como actividad central; de hecho se la considera como una actividad deportiva ancestral. Prueba de ello son las múltiples formas de ejercicios acrobáticos representados en las ánforas, vasos y diferentes monumentos de la antigua dinastía **China y Grecia**. Igualmente en **Egipto**, una de las culturas antiguas más avanzadas, aparecen numerosas escenas de danzas y acrobacias en las tumbas privadas de los faraones.

El circo, la danza, el teatro y los diferentes programas de educación física han contribuido a su difusión a lo largo de la historia:

* Desde la existencia del **circo moderno**, la presencia de la acrobacia en sus más diversas formas no ha dejado de existir. La acrobacia está presente en todos y cada uno de los ejercicios circenses (trapezistas, equilibristas, payasos...).

* En las **danzas tradicionales** de nuestro país, y especialmente en los momentos culminantes de las mismas, surgía una composición estática o dinámica en la que unos cuerpos ascendían sobre los otros formando una torre, un castillo o una pirámide (*Castells* “castillos” de Cataluña).

* Dentro del **teatro** cabe hacer una mención especial al *Teatro Acrobático de Pekín*, donde es impresionante la gran variedad de formaciones y pirámides humanas que representan en su repertorio escénico.

* En cuanto a los **planteamientos gimnásticos colectivos con fines educativos y de exhibición** mencionaremos las Spartaquiadas y las Gymnastradas que tienen auge todavía en la actualidad, o los grupos de “cheerleaders” (animadoras) que incluyen muchas acrobacias en sus rutinas, así como las nuevas tendencias que dentro de la Educación Física escolar están favoreciendo el desarrollo y expansión del acrosport.



CHEERLEADERS



CASTELLERS

EL ACROSPORT COMO DISCIPLINA DEPORTIVA Y SUS MODALIDADES

El acrosport se trata de una disciplina incluida junto con el resto de deportes acrobáticos en la **IFSA- Federación Internacional de Deportes Acrobáticos**- fundada en el año 1973.

Es definido como deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente diferenciadas.

El compañero que se sitúa en la parte superior recibe el nombre de **“AGIL O VOLTEADOR”** y es de complexión más pequeña y ligera que el que hace de base, denominado **“PORTOR”**, cuya complexión atlética es más fuerte. Incluye elementos gimnásticos y coreográficos organizados en torno a los momentos culminantes de equilibrios y volteos.

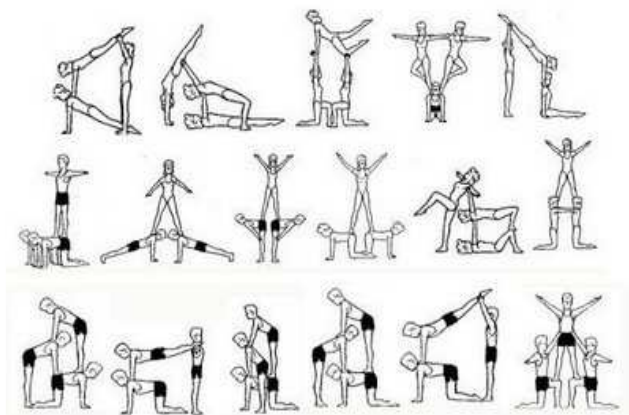
Algunos autores lo definen como una actividad donde se integran tres elementos fundamentales:

- La construcción de figuras que requieren fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio.
- La acrobacia en suelo como transiciones de unas figuras a otras.
- La música, que apoya al componente coreográfico.

CATEGORÍAS EN LAS QUE SE COMPITE

Tenemos las siguientes:

- Parejas, femeninas, masculinas y mixtas.
- Tríos femeninos y cuartetos masculinos

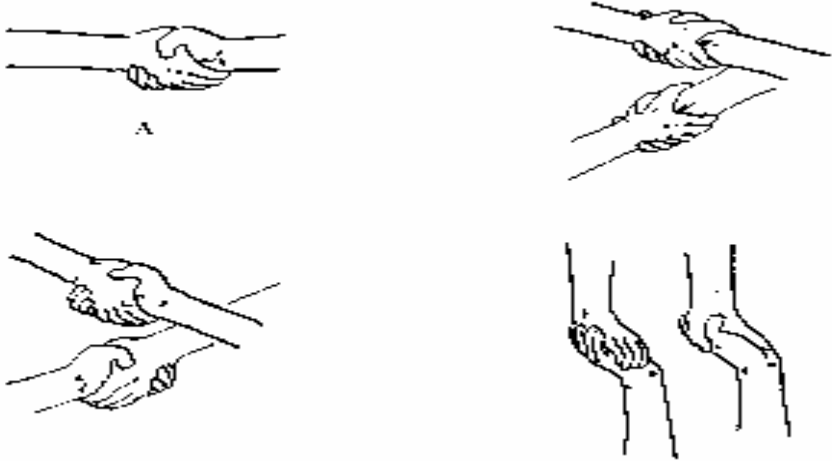


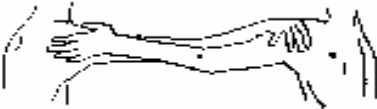
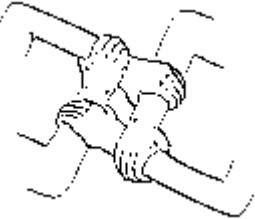



ASPECTOS TÉCNICOS IMPORTANTES

* 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. Se utilizan 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.

A continuación se muestran algunas de las más comunes y apropiadas en función del tipo de pirámides o estructuras a realizar:

Nombre de la presa	Representación gráfica
<p style="text-align: center;">MANO A MANO</p>	
<p style="text-align: center;">PRESA DE PINZA</p>	
<p style="text-align: center;">PRESA MANO- MUÑECA</p>	
<p style="text-align: center;">PRESA BRAZO-BRAZO</p>	
<p style="text-align: center;">ENTRELAZADO DE MUÑECAS Y MANOS (Plataforma)</p>	 <p style="text-align: center;">Representación gráfica</p>
<p style="text-align: center;">PRESA MANO-PIE</p>	

ROLES DEL ALUMNO EN EL ACROSPORT.

El alumno en el acrosport es.....

- **ACTOR-ACRÓBATA:** Busca realizar un movimiento eficaz y estético, amplio, rítmico y sincronizado.
- **COREÓGRAFO:** Produce un encadenamiento armónico con música.
- **INTERPRETE:** Busca ser expresivo y virtuoso en relación al movimiento creado y perfeccionado.
- **JUEZ O ESPECTADOR:** Aprecia, critica y evalúa dando un juicio de valor en función de los parámetros propuestos

LA AYUDA EN EL ACROSPORT

A la hora de practicar acrosport es muy necesario e importante conocer las reglas elementales de seguridad, necesarias para prevenir posibles accidentes no deseados.

Podemos diferenciar tres tipos de ayudas fundamentales:

1. **AYUDA MATERIAL:** Se refiere a la utilización y colocación de un material complementario (colchoneta, plinto, banco sueco....) con el fin de dar seguridad y favorecer el aprendizaje. En este tipo de ayuda debemos respetar los siguientes principios:

- Delimitar claramente el área de trabajo de todos los subgrupos.
- Utilizar colchonetas de seguridad en los lugares oportunos.
- Practicar sin zapatillas y con vestimenta adecuada.

2. **AYUDA MANUAL:** Hace referencia a todo contacto manual realizado por el profesor o los propios alumnos para la ejecución de las diferentes "Pirámides". Podemos distinguir dos tipos de ayudas manuales:

- **La parada o ayuda manual de detención**, cuya finalidad es evitar accidentes. Esta ayuda consiste en la colocación alerta por parte del profesor o los alumnos en lugares neurálgicos de posibles peligros eventuales con el fin de evitarlos.

- **La asistencia o ayuda manual de éxito**, también definida como ayuda pedagógica que permite al ejecutante (ágil), la realización y la toma de conciencia de la habilidad ejecutada, a través de un gesto preciso, eficaz y económico del asistente.

En este tipo de ayuda manual, la situación del asistente juega un papel fundamental. Como norma general las disposiciones de los asistentes serán las siguientes:

- *Asistencia lateral:* para recepciones de saltos y rotaciones hacia delante
- *Asistencia delante:* para mantenimiento de posiciones.
- *Asistencia detrás:* para recepciones de saltos y rotaciones hacia atrás.

3. **AYUDA PREVENTIVA:** Referente a todos los procedimientos específicos tanto para los portores como para los ágiles en caso de que se produzcan caídas durante la construcción de las pirámides: Las normas preventivas serán las siguientes:

- a) Portores (ejecutantes de la base) deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles puedan caer en lugares libres con seguridad. Cualquier movimiento de los portores puede interferir las acciones de los ágiles.
- b) Los ágiles al perder el equilibrio siempre deberán intentar caer sobre los pies flexionando firmemente las rodillas para absorber el impacto.

- c) Si los ágiles se encuentran en posición de equilibrio invertido, estos deberán girar rápidamente hacia un lado y flexionar la cadera para caer sobre sus pies.
- d) Todo ejecutante que se caiga, ya sea “portor” o “ágil” nunca deberá agarrar a otro compañero mientras se está cayendo y confiar en la ayuda que le ofertará el profesor o un alumno observador situado en esos lugares neurálgicos de posibles peligros eventuales con el fin de evitarlos

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN EL ACROSPORT

* A la hora de realizar actividades de este tipo se hace imprescindible que la **superficie sea acolchada**. Se puede realizar sobre colchonetas, arena, césped, etc, pero nunca sobre superficies duras.

* **No se recomienda utilizar zapatillas** durante una sesión de acroport, aunque si se permiten calcetines deportivos. No obstante, en las primeras sesiones si puede ser necesario utilizarlas hasta que los alumnos vayan adquiriendo confianza con sus compañeros “portores”.

* Es fundamental que la **comunicación entre el portor y el ágil** sea continua. En el momento que el portor note cualquier molestia, el debe comunicarlo al ágil para corregir esa situación.

* Todos los **movimientos de subida y bajada** sobre el portor han de realizarse **de forma suave** y a velocidades muy controladas.

* **Las ayudas han de ser constantes** y son una parte más del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es tan importante saber ejecutar como saber realizar correctamente las ayudas.

* Existen una serie de apoyos seguros. Entendemos por “apoyos seguros”, todos aquellos puntos donde se puede situar una carga, en este caso el peso del ágil, y no supongan un perjuicio físico para el portor. Los apoyos deben ser siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en mitad del mismo. Por ejemplo, en la posición de banco facial, los apoyos se realizarán sobre los hombros y la parte más baja de las caderas, **NUNCA EN MITAD DE LA ESPALDA**. En cuadrupedia dorsal, sobre los hombros y las rodillas. En bipedestación, siempre sobre las rodillas, o en la unión de la cadera con la pierna., **NUNCA SOBRE EL CUADRICEPS**. Además, en esta posición la espalda ha de estar siempre recta, evitando curvaturas de la columna.



VOCABULARIO BÁSICO

Podemos establecer una terminología específica del acrosport con el fin de facilitar la comprensión de las figuras que se van representando. Para ello vamos a diferenciar los siguientes conceptos:

* **FORMACIONES:** Hacen referencia al número de alumnos integrantes en una figura. Podemos diferenciar:

- Formaciones básicas: son formaciones de 2 y 3 componentes (parejas y tríos).
- Formaciones grupales: formaciones construidas a partir de 4 integrantes.
- Formaciones en grandes grupos: formaciones de más de 9 componentes. Su dificultad radica fundamentalmente en la sincronización de sus integrantes.

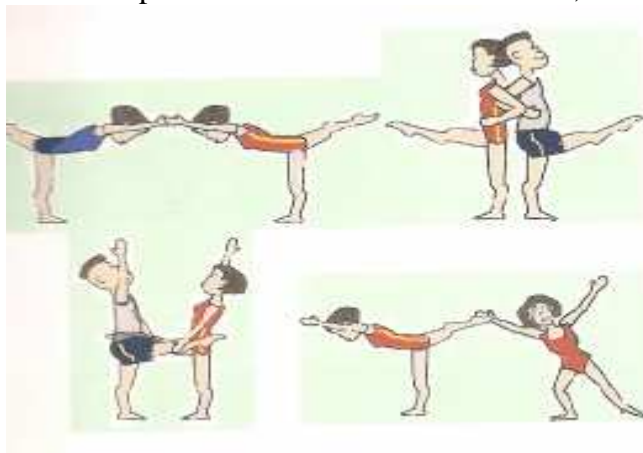
* **FIGURAS CORPORALES:** Son formaciones estéticas realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros, es decir sin que recaiga todo el peso del “ágil/es” sobre el/los “portor/es”.

Las figuras corporales con formaciones básicas van acompañadas de las siguientes denominaciones:

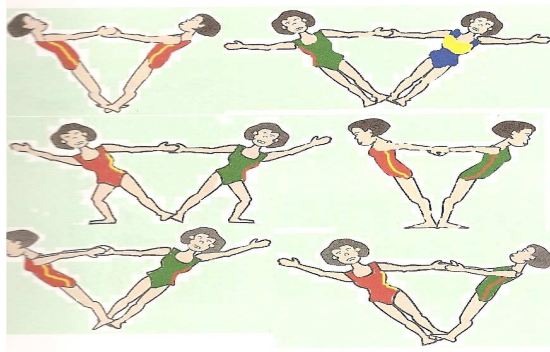
1.- **Apovos:** Toda posición en el que el peso del cuerpo es sostenido total o parcialmente por los brazos (apoyo facial, apoyo dorsal, apoyo invertido...)



2.- **Balanzas:** Posiciones de equilibrio sobre una pierna, mientras que la otra adopta diferentes posiciones encontrándose elevada, adelante, lateral o atrás



3.- **Contrabalanceos**: Son oposiciones que se adoptan a partir de desplazamientos opuestos del cuerpo para mantener posiciones de equilibrio.



4.- **Combinaciones**: Son posiciones diferentes adoptadas por los integrantes del grupo en función de las combinaciones posibles de los grupos anteriores con las distintas posibilidades de posiciones de piernas y brazos

