

ACROSPORT 360º

El Acrosport es una actividad física cuyas características técnicas hacen apropiado su uso en la educación secundaria, como un contenido apropiado para ser trabajado en el núcleo de expresión corporal. Esta actividad permite al alumno expresarse creativamente a través de su cuerpo y experimentar sensaciones y actitudes responsables hacia sí mismo, como hacia sus pares.

El Acrosport es un deporte acrobático que se realiza en parejas o de forma grupal, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos.

En el Acrosport se integran elementos fundamentales:

1. Formación de figuras o pirámides corporales (móviles o estáticas) que requieren fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio.
2. La música, que apoya al componente coreográfico.
3. Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrio, como transiciones de una figura a otra.
4. Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas, como el componente coreográfico, que le otorgan a este deporte el grado de artístico.

Los ejercicios se realizan en grupos de dos, tres o cuatro ejecutantes que comportan una alternancia de “figuras” y de evoluciones gimnásticas acrobáticas estereotipadas (volteos, equilibrio, ruedas laterales, etc.) o elementos novedosos originales de propia inventiva.

También se define como un deporte socio motriz, donde existe siempre la presencia de uno o varios compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable reglado, para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas.

Por tanto, se trata de un deporte eminentemente cooperativo, donde los acróbatas realizan habilidades motrices específicas establecidas de antemano, en busca de una gran perfección técnica y coreográfica.

Virtudes del Acrosport:

Creatividad: Las acrobacias permiten un gran número de posibilidades que dan lugar al desarrollo de la imaginación.

Cooperación: Obviamente, en toda acrobacia se necesita ayuda para realizarla. Esta característica es la que genera cooperación entre compañeros, facilitando la incorporación de un gran número de valores. Todos son “imprescindibles” para el desarrollo y consecución exitosa de la tarea, hecho que evita la discriminación.

Autosuperación: Una vez inmersos en el mundo de las acrobacias, es tal el entusiasmo que despierta la actividad, que los alumnos desean aprender más y más; así se fomenta el deseo profundo de superarse.

Autoestima: El desarrollo de la autoestima se favorece con una numerosa cantidad de actividades que hacen que quien las realiza se sienta importante y necesario. Para ello el maestro ha de utilizar refuerzos positivos e incentivos desafiantes.

Expresividad: Toda acción para cuya concreción el elemento más importante sea el cuerpo y sus movimientos, desarrolla la expresividad. Esta virtud es fundamental para el desarrollo pleno del alumno.

Motricidad: El movimiento y el desarrollo de la motricidad van asociados. En las acrobacias se manifiesta esto muy claramente, ya que al realizarlas se utiliza la fuerza, la agilidad, la velocidad y la resistencia.

Sociabilidad: En las actividades donde se necesita del compañero siempre va a existir la sociabilidad e interacción entre los mismos.

Objetivos del Acrosport:

- ✓ Identificar posturas correctas e incorrectas.
- ✓ Conocer aspectos técnicos del Acrosport.
- ✓ Desarrollar la creatividad ejecutando un montaje de pirámides humanas en grupo.
- ✓ Emplear ayudas cuando sea necesario y valorar la seguridad.
- ✓ Aplicar las capacidades físicas y cualidades coordinativas valorando sus posibilidades y limitaciones, así como la de los compañeros/as.
- ✓ Crear coreografías colectivas adaptadas al tiempo, espacio e intensidad.
- ✓ Desarrollar la creatividad y su rendimiento motor.
- ✓ Favorecer la construcción del autoconcepto y la autoestima positivos de los alumnos.
- ✓ Desarrollo de la cooperación entre los alumnos/as.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN MONTAJE DE ACROSPORT

1. Se utilizará un espacio de **9 X 9M**
2. Componentes: grupos de 4 a 6 participantes (mixto).
3. Duración del montaje: 3 a 4 minutos.
4. Acompañamiento musical: Es obligatorio y deberá estar de acuerdo a las normas y criterios de la IASD. Deberá escogerse música sin letra.
5. Número de pirámides: 5 como mínimo (2 grupales).
6. Es obligatorio el uso de algún elemento (pelotas, cintas, aros, etc.) en algún momento de la coreografía.
7. Transiciones: Entre cada pirámide, es obligatorio realizar elementos de transición que pueden ser: habilidades gimnásticas (volteos, equilibrios...), pasos coreográficos y desplazamientos y/o movimientos coordinados.
8. La composición debe tener una entrada que inicia la representación y una salida que indica el final, puede coincidir con una pirámide o figura.
9. Vestuario: Es obligatorio. Deberá ser cómodo para permitir la realización de las actividades libremente. El vestuario ayuda a reforzar el efecto estético y coreográfico del montaje. Se debe tener en cuenta el decoro, la dignidad, las buenas costumbres y decencia de las prendas elegidas.
10. Construcción de las figuras o pirámides: Se hará de forma coordinada, se mantendrá durante tres segundos sin desequilibrios (si se produce alguna caída, se puede repetir la pirámide una vez más, si no se consigue, hay que seguir con el montaje).
11. Desmontaje: de forma inversa al montaje.
12. Mensaje: Las coreografías tendrán que expresar /contener un mensaje moral y/o espiritual, transmitido de manera clara y creativa.

RÚBRICA ACROSPORT 360º

Originalidad / Creatividad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vestuario

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Coordinación grupal

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Enlaces / Transiciones

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Expresión corporal

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Adaptación música / ejercicio

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Utilización del espacio

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Utilización del tiempo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dificultad figura o pirámide doble o triple

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dificultad figura o pirámide grupal

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mensaje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PUNTAJE TOTAL: