FICHA: 5

"KEOPS, KEFREN Y MICERINO"

Introducción:

El acrosport/acrogimnasia/gimnasia acrobática es quizás uno de los deportes más motivantes que veremos, donde todos tienen cabida en un papel o en otro. Se requiere mucho control postural, mucha disciplina y mucha confianza y respeto en lo que haces. Seguro encontrarás el papel que mejor se adapta a tus posibilidades y terminarás realizando una coreografía que seguro te sorprenderá. Tienes mucho potencial, no te autolimites.

1. CONCEPTO DE ACROSPORT

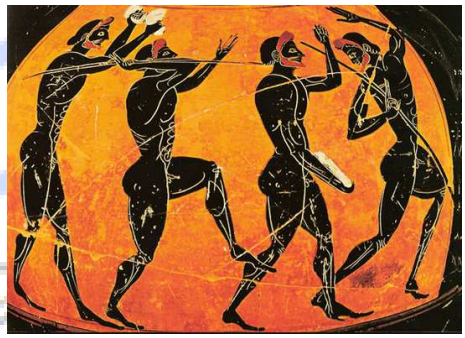
El acrosport, también conocido como gimnasia acrobática es una disciplina deportiva dentro de la federación de gimnasia deportiva. El mismo se encuentra considerado como un deporte acrobático-coreográfico en el cual se integran tres elementos fundamentales: formación de figuras o pirámides corporales, acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como forma de hacer la transición de una figura a otra y elementos de la danza, saltos, piruetas gimnásticas, como el componente coreográfico que es el que le atribuye ese grado de artístico.

Principalmente, se caracteriza por la manifestación grupal en la cual el cuerpo de cada participante actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de los otros. En el acrosport se combinan armoniosamente la coreografía y los movimientos acrobáticos tanto colectivos como individuales y todos ellos se encuentran a su vez sincronizados con una música instrumental sin voz.

2. HISTORIA

La palabra acróbata proviene del Griego "akrobatos" que significa "el que sube a lo alto". 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".

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. Si realizamos un estudio comparativo de los testimonios arqueológicos, diferentes culturas y textos dejados por los historiadores, filósofos y poetas, podemos ubicar el surgimiento y desarrollo de este tipo de ejercicios acrobáticos hace más de 4,000 años. De forma que descubrimos la realización de ejercicios acrobáticos en el antiguo **Egipto** ocupando estos un lugar muy especial en fiestas y ceremonias.



Excavaciones arqueológicas en **Grecia** afirman que los antiguos griegos conocían los ejercicios acrobáticos, y fueron muy populares entre ellos los juegos con toros, sobre los cuales hacían diferentes saltos acrobáticos realizando giros, volteretas, equilibrios, etc.

Durante los siglos **IV al XIII en Europa** crece considerablemente el interés por la actividad circense, dentro de la cual los acróbatas propagaban su maestría junto a malabaristas y otros artistas por las calles de pueblos y ciudades.

Ya en el **renacimiento** surge en Venecia el concurso llamado "concurso de Arquitectura Viva", que consistía en la elaboración de pirámides acrobáticas, llevándose el premio aquella que alcanzase mayor altura con respecto al suelo. Es también en este periodo cuando aparece el interés entre los pedagogos de la época hacia la Educación Física como medio de desarrollo y educación de la generación creciente. En relación a este interés educativo aparecen los primeros libros orientados especialmente a los ejercicios acrobáticos.

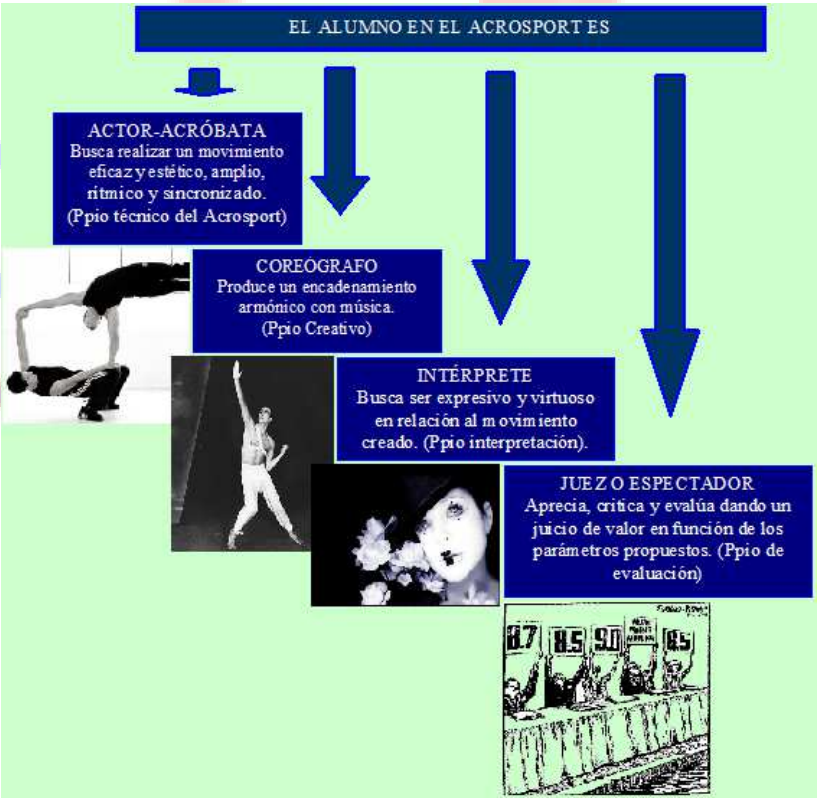
No será hasta el siglo **XVIII** cuando esta actividad, que hasta entonces era producto de las cualidades físicas de las personas que las realizaban, se desarrolle plenamente en el circo, y con ella los ejercicios en la cama elástica, trampolín, equilibrios.

Con la aparición en los siglos **XVIII – XIX** de diferentes sistemas gimnásticos (métodos creados para fortalecer y desarrollar el cuerpo) en países como Suecia, Francia y Alemania, la acrobacia toma tres direcciones.

1. "Modus Vivendi": como forma de ganarse la vida en la calle.
2. Hacia el arte circense.
3. Como medio de Educación Física y Deportiva.

En el **siglo XX** las actividades de construcción de pirámides humanas han tenido una gran evolución, hasta el punto de consolidarse el **acrosport** como una modalidad deportiva integrada en los siguientes organismos:

- IFSA – Federación Internacional de Deportes Acrobáticos, fundada en 1973.
- FIG – Federación Internacional de Gimnasia, de la cual forma parte desde 1999.
- RFEG- Federación española de gimnasia, especialidad acrobática



3. EL ACROSPORT COMO DEPORTE DE COMPETICIÓN.

En este ámbito el acrosport presenta las siguientes características generales:

Categorías en las que se puede competir: parejas femeninas, parejas masculinas, parejas mixtas, tríos femeninos y cuartetos masculinos.

Reglamento básico: Los elementos de equilibrios y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza. El ejercicio se realiza en una superficie de 12 x 12 metros y con acompañamiento musical, con una duración de 2 minutos y 30 segundos. La diferencia de edad entre el "portor" y el "acróbata" no debe ser superior a los 10 años.

4. FUNCIONES DENTRO DE LA FIGURA

A. **ACRÓBATA o ágil**.- Son aquellos que realizan los elementos más complicados (acrobacias) y trepan hacia las posiciones más altas de las pirámides.

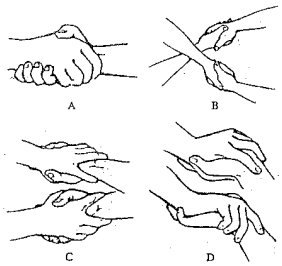
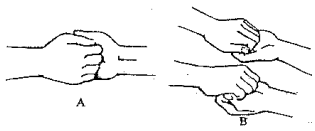
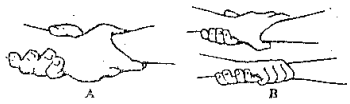
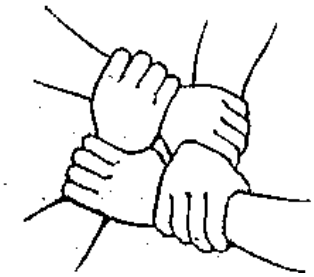
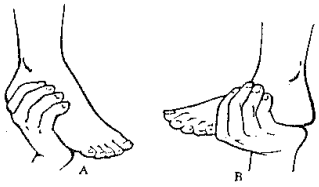
B. **PORTOR**.- Es aquél que se sitúa como base, utilizando su cuerpo como apoyo. Éste puede ser estático o dinámico y las posiciones básicas del portor son: tendido supino (tumbado boca arriba), cuadrupedia (cuatro apoyos) y bípeda (de pie, dos apoyos).

C. **AYUDANTE.-** Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la estructura final.

5. LAS PRESAS Y SUJECCIONES EN ACROSPORT

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: (ver ilustraciones)

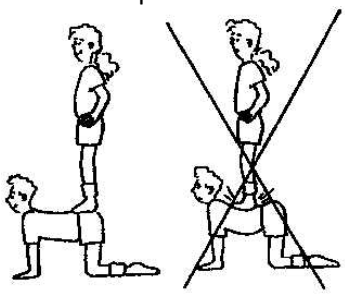
- **Presa mano a mano, presa de pinza y mano-muñeca.** Para empujar y/o sostener en las diferentes formaciones. El agarre doble mano a mano se utiliza fundamentalmente para los balanceos.
- **Presa Brazo-brazo.** Para sujetar una posición invertida**.**
- **Plataforma.** Para trepar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al alumno ágil o acróbata.
- **Presa mano-pie.** Utilizada por el portor para sostener al ágil situado en la cúpula en una posición de equilibrio estático. El agarre debe realizarse en la parte trasera del pie.

Presa mano a mano	Presa de pinza	*Presa mano- muñeca*
		
Plataforma	Presa Brazo-brazo	*Presa Mano-pie*
		

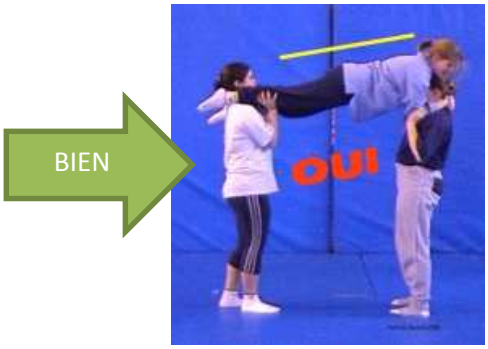
6. PUNTOS DE APOYO Y ASPECTOS DE SEGURIDAD

Aunque el acrosport que realizaremos en clase se puede considerar seguro, hay que reseñar que lo será siempre que nos tomemos en serio la actividad, hagamos un buen calentamiento, tengamos ayudas y sigamos los siguientes consejos.

- Los apoyos serán siempre en zonas donde el centro de gravedad caiga sobre las manos, pies o rodillas del portor. Nunca en el centro de la espalda. La espalda siempre estará recta y alineada.



- Mantener el tono muscular siempre y en caso de flaqueo, desmontar la figura sin dudarlo. Los brazos estarán bloqueados y habrá mucho control postural



- Los portores siempre tiene que subir con las piernas y nunca con los lumbares. Evitaremos lesiones del raquis.
- Si alguna persona se ríe, tiembla o dice que le duele algo, rápidamente desmontaremos la figura y volveremos a empezar
- Tiempos de construcción. No podemos esperar mucho entre que empieza el primero y el último sube, pues el cansancio se acumula rápidamente, tendremos que tener planificada la subida y la bajada
- En caso de caída, los portores nunca se quitarán y los agiles no se agarrarán a nadie e intentarán caer con partes planas, evitando poner codos, rodillas, etc. para no hacer daño a los portores, que amortiguarán la caída

7. FASES DE CONSTRUCCIÓN DE UNA PIRAMIDE.

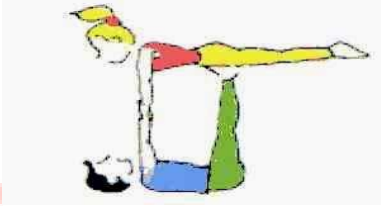
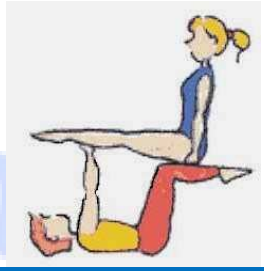
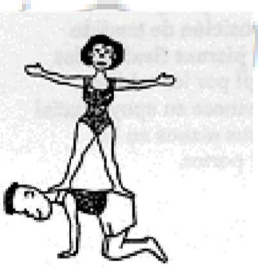
- **1ª Fase.- Construcción de la pirámide**: Los portores irán formando la base, adoptando las posturas elegidas en la posición más firme posible. Los alumnos que vayan a ocupar la parte más elevada irán trepando manteniéndose lo más pegado posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia fuera en dirección lateral. **La pirámide se forma de dentro a fuera y de abajo a arriba.**

- **2ª Fase.- Estabilización**: Una vez conseguida la pirámide, esta deberá **mantenerse durante cinco segundos**. Si la distribución del peso es correcta, la pirámide se mantendrá. Si es necesario, deberán realizarse las correcciones de posición oportunas para corregir los desequilibrios que se produzcan.

- **3ª Fase.- Desenlace**: Este debe realizarse siempre en sentido inverso a la primera fase, siendo los ágiles los que deben ir bajando hacia delante o de forma lateral. Los portores o los ayudantes ayudarán en la recepción, sujetando por la cintura y espalda al ágil, que bajará suavemente sin hacer daño a los portores.

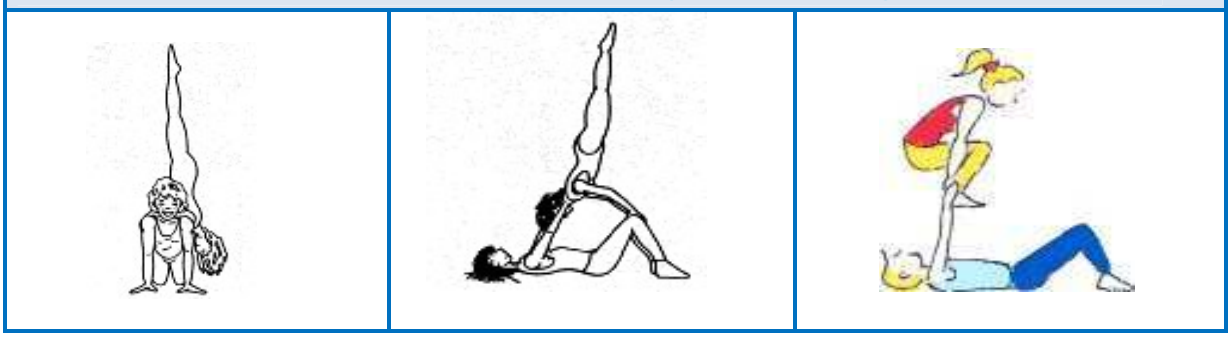
jordillach@gmail.com

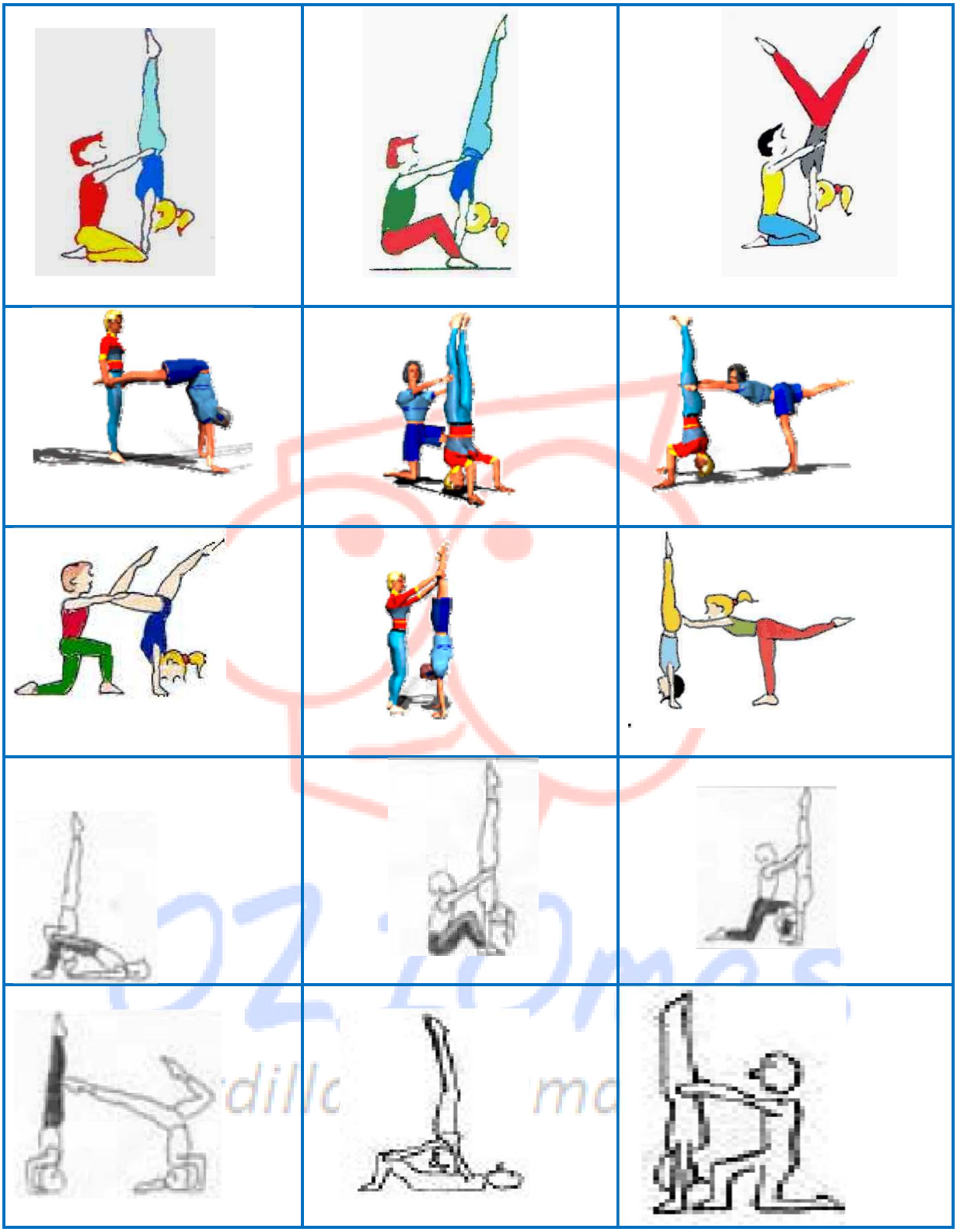
8. FIGURAS DE ACROSPORT

SESIÓN 2: BANCOS FACIALES, DORSALES, CUADRUPEDIAS y BIPEDESTACIÓN		
		
		
		

SESIÓN 3: BANDERAS

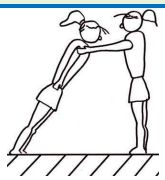
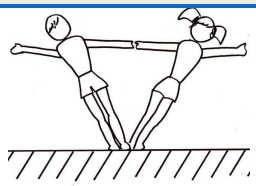
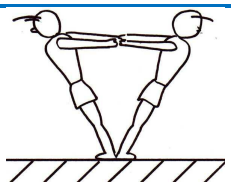
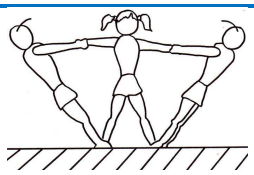
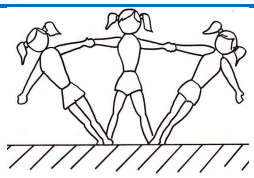
SESIÓN 4: VELAS (CANDLES)

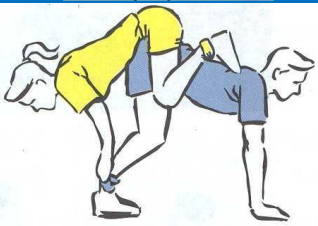
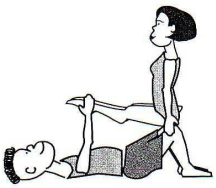
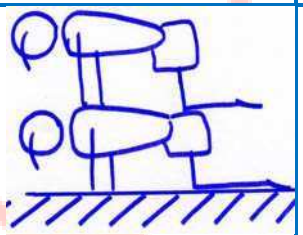
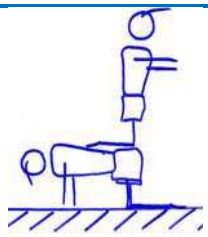


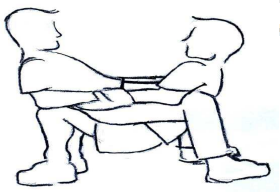


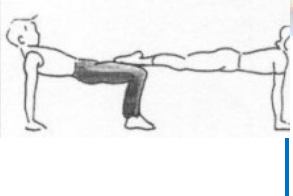
A CONTINUACIÓN OS PONDRÉ FIGURAS PARA LA COREOGRAFÍA Y LA DIFICULTAD DE CADA UNA. TENDRÉIS QUE ELEGIR TANTAS COMO PUNTOS NECESITÉIS.

NIVEL 1: VERDE (FÁCILES)

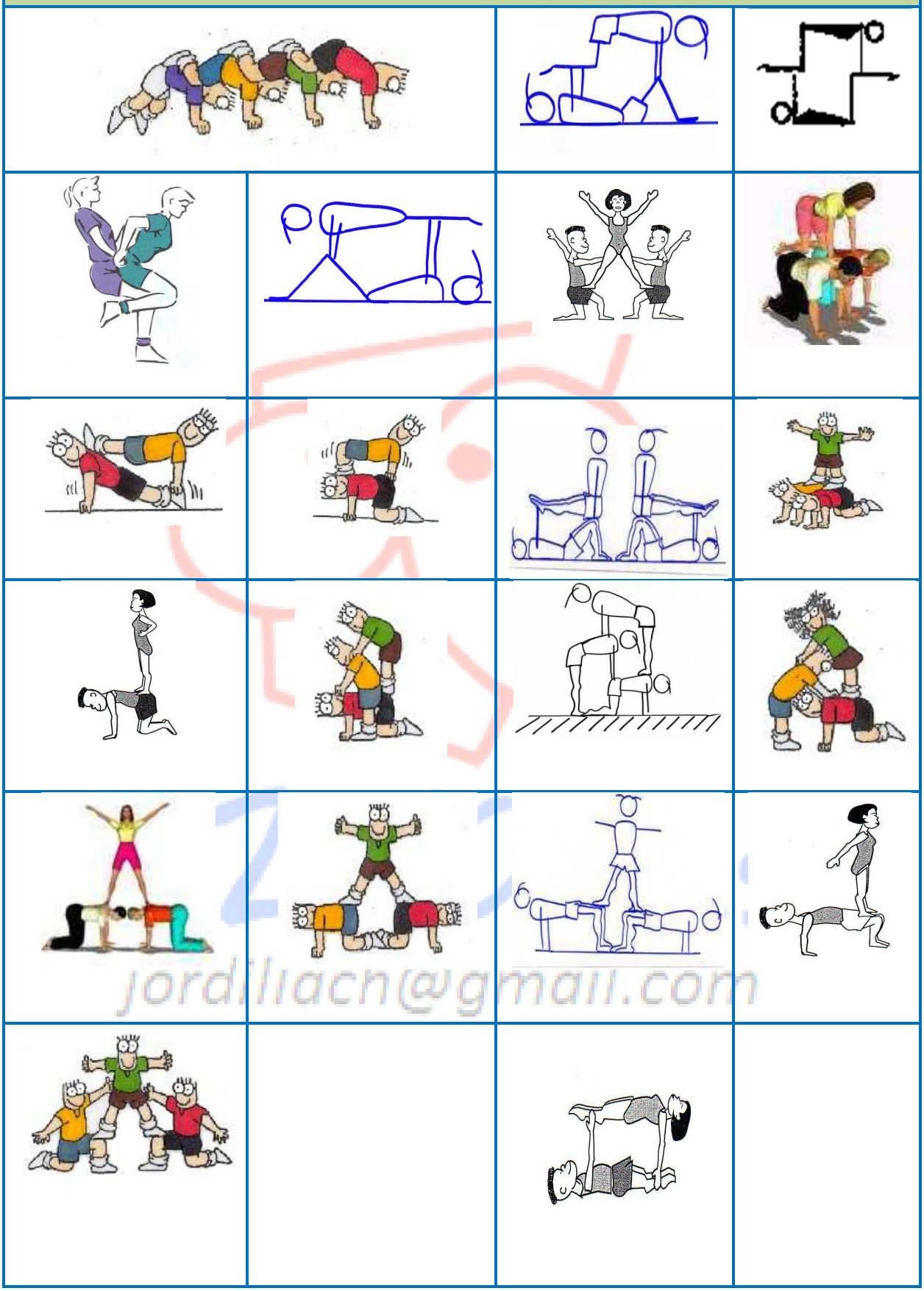








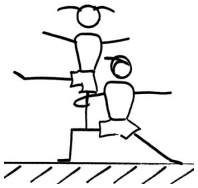
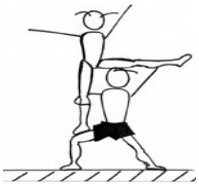
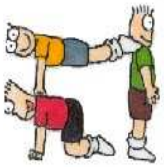
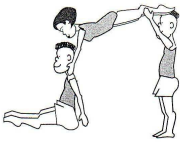
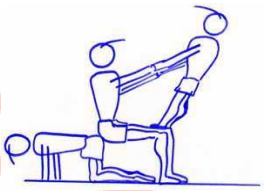
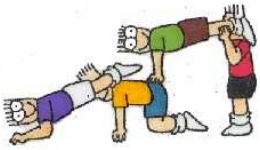
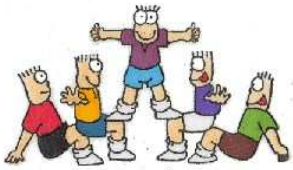


NIVEL 2: VERDE OSCURO

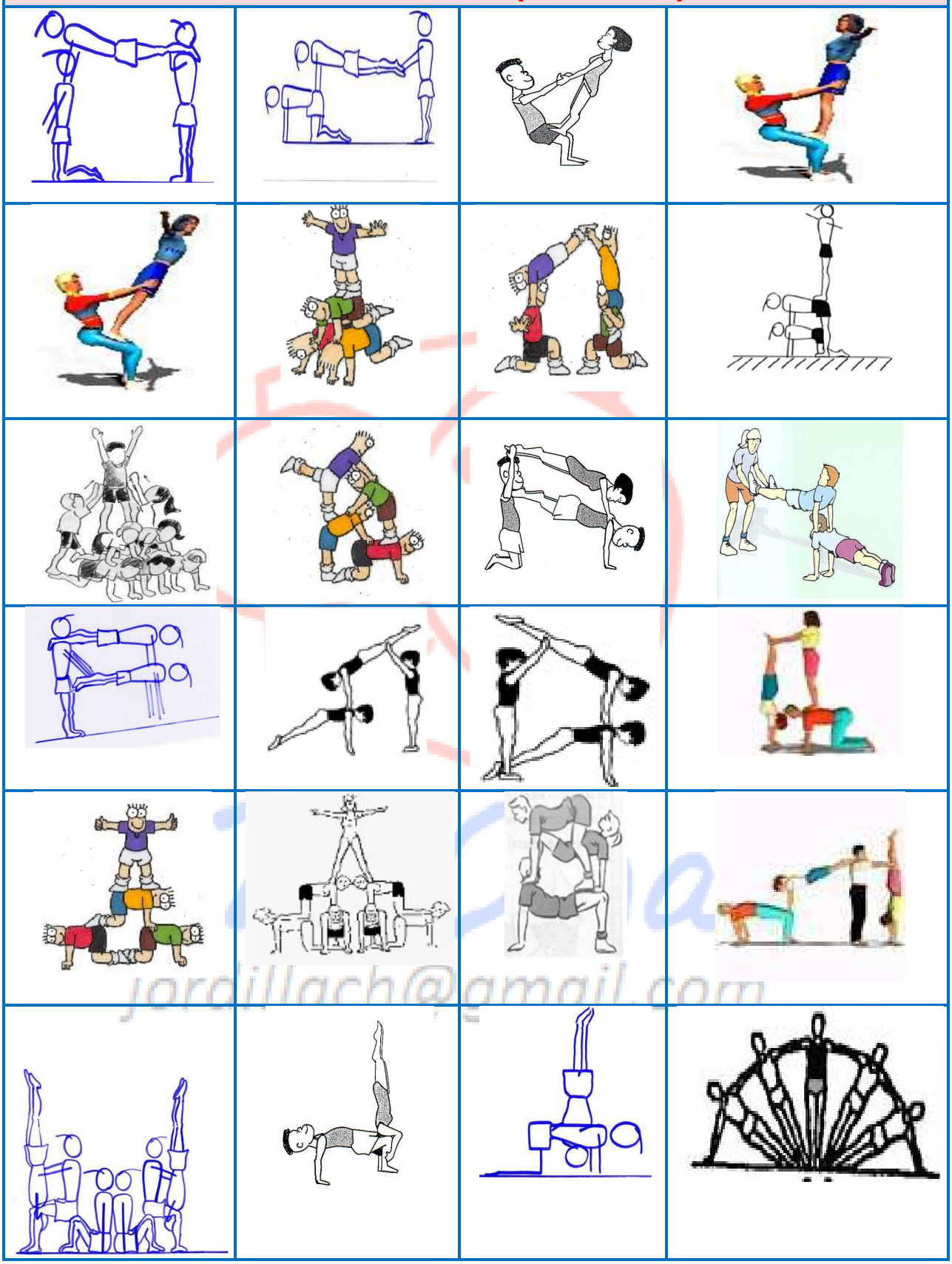


jordillacn@gmail.com

NIVEL 3: AZUL

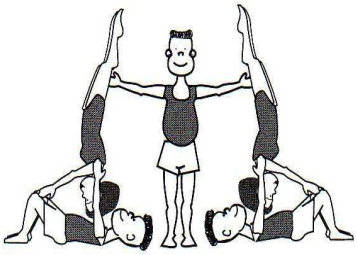
			
			
			
			

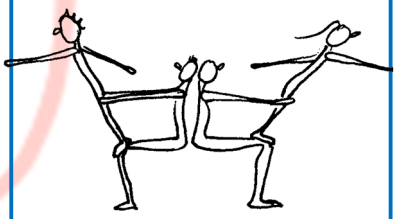
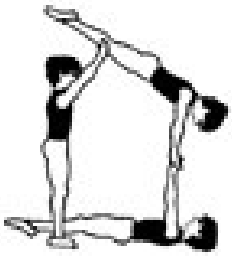
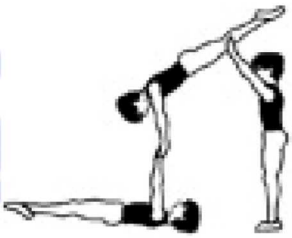
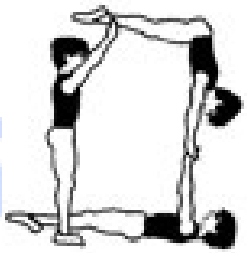
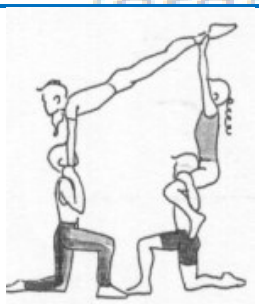
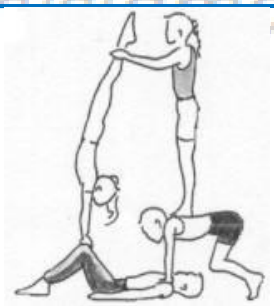
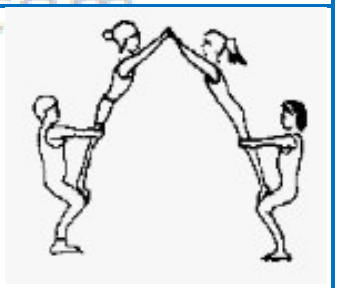
NIVEL 4: ROJO (DIFÍCILES)



jordillach@gmail.com

NIVEL 5: PRO



FICHA 5: “Keops, Kefren y Micerino”: ACTIVIDADES

Nombre: **Grupo:**

1. Quién eran Keops, Kefren y Micerino, en que años vivieron y cuáles fueron sus logros:

Keops: Kefren: Micerino:

2.- Cita 5 aspectos que se mejoran con la práctica del acrosport:

3- Las funciones del acrosport son principalmente 2, menciona al menos 2 características de cada.

Caracterísiticas del portor:

Características del ágil:

4.- Foto impresa de la figura que más os haya gustado de las que vais a hacer en la coreografía.

FOTO DE FIGURA FAVORITA

Miembros (máximo 8): _____

Música:_____ Duración:____

Nota que me merezco según he trabajado:_____

ORDEN	DIFICULTAD	DIBUJO	TRANSICIÓN

- Música de entre 3 y 4 minutos, con entrada y final
- Se podrá realizar 2 veces la coreografía con un mínimo de 8 y un máximo de 10 figuras. 1 titanic y 2 figuras difíciles.
- En las transiciones se pueden meter elementos de habilidades gimnásticas, baile, etc.
- Las figuras tendrán que mantenerse entre 5 y 10 segundos
- Habrá que enseñarle las figuras al profesor antes de hacerlas, máximo 3 alturas.

CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet clubes de gimnasia acrobática más cercanos, viendo al menos 1 vídeo. Escribe el club visto y link del vídeo. Coméntalo.

Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase.

CONTENIDOS DE REFUERZO

Apunta los días y la hora que lo has realizado. Haz una reflexión de cómo te has sentido.

Circuito de tonificación de core en casa. Con música, realizar el circuito 3 veces por semana. 2 series x 30 segundos de trabajo y 30 segundos descanso. Caliente y estira.

CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

Acude al club de gimnasia rítmica de Torrevieja y observa de manera crítica movimientos, coreografías y posturas desde el punto de vista de la salud. Apunta fecha, hora y profesora que estaba dando clase. Pega unas fotos y haz una breve reflexión de cómo ha ido la clase.

¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN

HETERO EVALUACIÓN UD 5. GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EL ALUMNO HA TRAÍDO EL DOSSIER BIEN REALIZADO, LIMPIO Y CON LA COREOGRAFÍA BIEN EXPLICADA	
REALIZAN LAS FIGURAS OBLIGATORIAS LOS MIEMBROS DEL GRUPO (TITANICS Y 2 FIGURAS NIVEL DIFÍCIL)	
REALIZAN LA COREOGRAFÍA CUMPLIENTOS TODOS LOS ELEMENTOS. ENTRADA, MÚSICA, TRANSICIONES, 10 FIGURAS Y FIN. DE MANERA SEGURA PARA SU INTEGRIDAD Y LA DE SUS COMPALÑEROS	
TIENEN CREATIVIDAD EN LA ELABORACIÓN DE LA COREOGRAFÍA. UTILIZAN VESTUARIO Y MAQUILLAJE	
PARTICIPAN TODOS LOS MIEMBROS DEL GRUPO, ACEPTANDO SUS ROLES COMO IMPORTANTES EN LA COREGRAFÍA, ESTABLENCIENDO UN NIVEL RESPETANDO LAS INDIVIDUALIDADES Y RESOLVIENDO LOS PROBLEMAS.	
SI = 2 Puntos. ; Regular= 1 P. ; NO = 0 P. Total	
Observaciones:	

Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

GRUPO NÚMERO:	PUNTOS
ME HE ESFORZADO AL REALIZAR LA FICHA Y LA HE TRAÍDO LIMPIA	
HE PRACTICADO Y PREPARADO LA COREOGRAFÍA LO SUFICIENTE PARA QUE SALGA BIEN. CON VESTURAIO Y MAQUILLAJE.	
HE REALIZADO ACTIVIDADES TENIENDO EN CUENTA QUE CADA COMPAÑERO ES DIFERENTE.	
HE RESPETADO LAS PARTES Y NORMAS BÁSICAS VISTAS EN CLASE	
HE COLABORADO CON TODOS Y AYUDADO A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS. HE TRABAJADO EN EQUIPO	
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P. Total	

OZIOmas jordillach@gmail.com

¿Qué profesor serás tú en tu coevaluación?

FICHA DE COEVALUACIÓN

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
DOMINAN EL ACROSPORT Y REALIZAN LAS FIGURAS DE MANERA SEGURA	
LAS FIGURAS ELEGIDAS SON DE DIFICULTAD ADAPTADA AL GRUPO. REALIZAN LAS FIGURAS OBLIGATORIAS	
REALIZAN LA COREO DE MANERA SERIA Y SE PERCIBE QUE HAN PREPARADO BIEN LA ESCENOGRAFÍA, MATERIALES Y VESTUARIO	
TIENEN UNA CREATIVIDAD QUE MOTIVA AL SEGUIMIENTO DE LA CÓREO	
PARTICIPAN TODOS DE IGUAL MANERA, TENIENDO ASUMIDOS LOS ROLES EN FUNCIÓN DE SUS CARACTERÍSITCAS. CUMPLIENDO LAS PARTES DE ENTREDA, FIGURAS, TRANSICIONES, MÚSICA Y FIN.	
SI = 2 Puntos. ; Regular = 1 P. ; NO = 0 P. **Total**	