

ACROSPORT

Autor Nerea
viernes, 15 de marzo de 2013

El acrosport es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

El acrosport es el deporte que estamos realizando en educación física este trimestre, es acrobático y a su vez coreográfico. Consiste en la formación de figuras corporales y en la realización de habilidades gimnásticas sobre el suelo como saltos y equilibrios, que normalmente se realiza entre una figura y otra, y suelen ser individuales o por parejas. Todos los elementos dependen de la música que los apoya, por lo que forma parte del componente coreográfico. Para la realización de este deporte, es necesario la cooperación entre los compañeros, para sincronizar los movimientos y conseguir pirámides humanas estables. En el acrosport se distinguen las figuras corporales, cuya finalidad es la estética de los ejercicios, y se realiza sin estar unos encima de otros, de las pirámides cuya estructura es de al menos dos pisos. El acrosport está formado principalmente por unos elementos de equilibrio y saltos, que forman un conjunto rítmico al que hay que sumarle elementos tanto de flexibilidad como de danza. Y entre los papeles que podemos desempeñar los alumnos se encuentra el "ágil", que se encarga de los elementos acrobáticos en las posiciones más altas, el "base", es el que proporciona el cuerpo para utilizarlo como apoyo y cuya función puede ser tanto dinámica como estable. Y también se puede desempeñar el papel de ayudante, que como su nombre indica ayuda en las fases que lo requieran y suele adoptar al final una posición estética.