GIRLS TEAM UP!

ACROSPORT

SINAPSI CENTRO DI ATENEO

IHF asbl

University of Cyprus

FUNDACIÓN DIOCESANA SANTOS MÁRTIRES DE CÓRDOBA

Cofinanciado por la Unión Europea

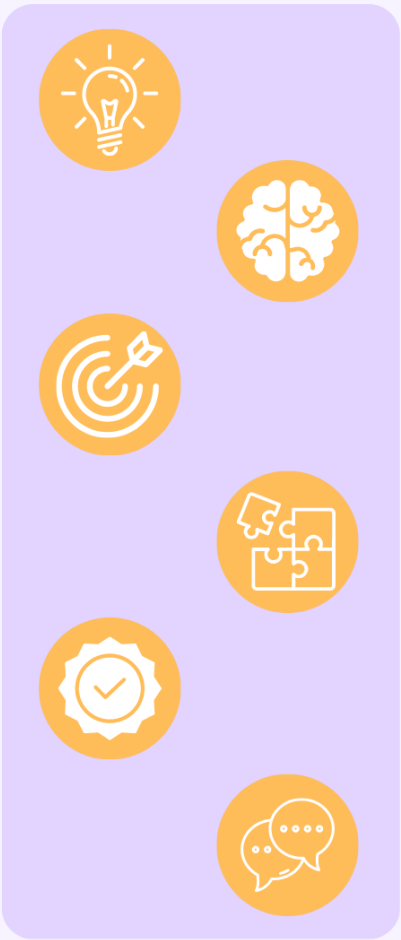
GIRLS TEAM UP!

Cofinanciado por la Unión Europea

Teachers and Coaches

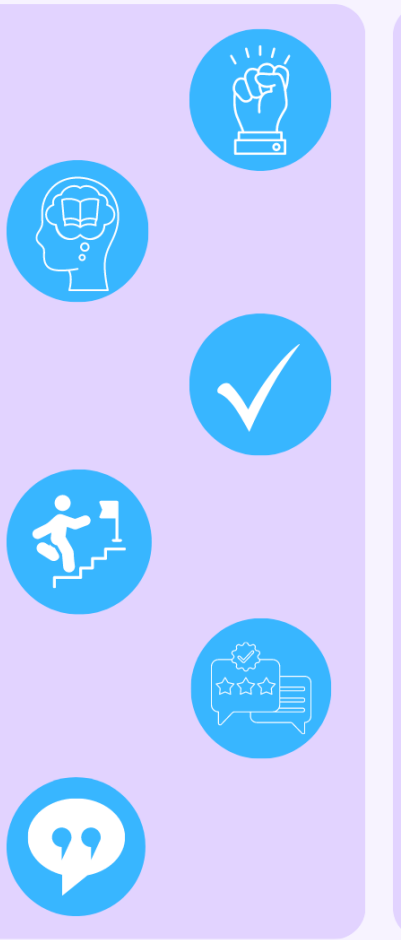
Inclusive Practices

Sports TIPS

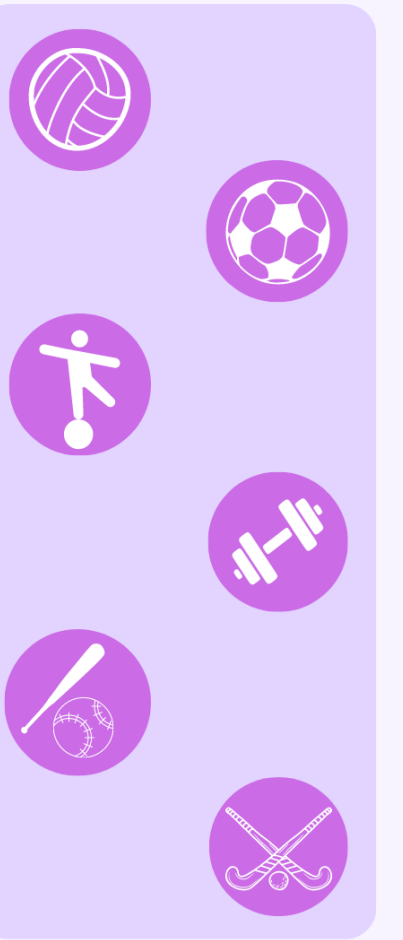


Students and Athletes

Role Models



Sports Challenges



GIRLS TEAM UP!

¿Por qué practicar ACROSPORT?

Introducción	El “Acrosport” o gimnasia acrobática es una modalidad deportiva que ayuda a aprender y a valorar las posibilidades de nuestro propio cuerpo y el de los demás. En su práctica, suelen ser sesiones muy inclusivas ya que todas las personas que lo practican encuentran un rol o posición importante dentro de cada figura en función de sus características morfológicas, sintiéndose útiles y parte de un todo.
Objetivo General	Crear adherencia de niñas y adolescentes a la práctica deportiva desde edades tempranas a través de enseñanzas innovadoras, minimizando así el abandono precoz en la educación deportiva.
Objetivos Específicos	- Afianzar el equilibrio en diferentes figuras y situaciones. - Desarrollar actitudes de cooperación, participación y respeto. - Conseguir actitudes lúdicas no competitivas.
Material	Colchonetas (opcional).
Conclusión	Es importante no relacionar la educación formal y no formal en centros educativos con la práctica exclusiva de actividades competitivas. Por ello, la práctica de “Acrosport” tiene una finalidad artístico-expresiva. Es en este tipo de deportes, donde muchas niñas perciben una mayor motivación y unas relaciones afectivo-cognitivas más positivas.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Tarea 1

Es imprescindible tener un buen dominio de la técnica y aprender a realizar transiciones de una figura a otra de manera estética, armónica y ordenada. Por ello, en esta primera tarea comenzamos de manera individual trabajando las figuras del ANEXO I.

Tarea 2

Por parejas, comenzaremos a trabajar los principales tipos de agarre para garantizar la seguridad de la actividad en todo momento. Antes de comenzar con la realización de las figuras, se dedicará un tiempo a realizar los diferentes tipos de agarre que se muestran en el ANEXO II. Después, se procederá a la realización de las figuras por parejas.

Tarea 3

A medida que se practican las figuras por parejas, aumenta la seguridad y la confianza del deportista. Es el momento para comenzar a incorporar componentes a las figuras, aumentando así su dificultad aunque también su valor estético y las posibilidades socioafectivas de la actividad. En el ANEXO III se muestran algunos ejemplos de figuras con 3, 4 y hasta 6 componentes.

Tarea 4

Una vez que nos aseguramos que la práctica, de manera aislada, de las figuras es segura y está bajo control. Llega el momento de añadir un extra, es decir, la música. Tras realizar las tareas anteriores, el grupo está preparado para comenzar la creación de una coreografía que incluya el número de figuras, transiciones y demás elementos que el profesorado considere.

Tarea 5

La puesta en escena y la representación del producto final debe acontecer como la culminación del buen trabajo realizado durante semanas. Es un día importante para nuestro alumnado y tenemos que considerarlo como tal después de tanto esfuerzo.

EVALUACIÓN

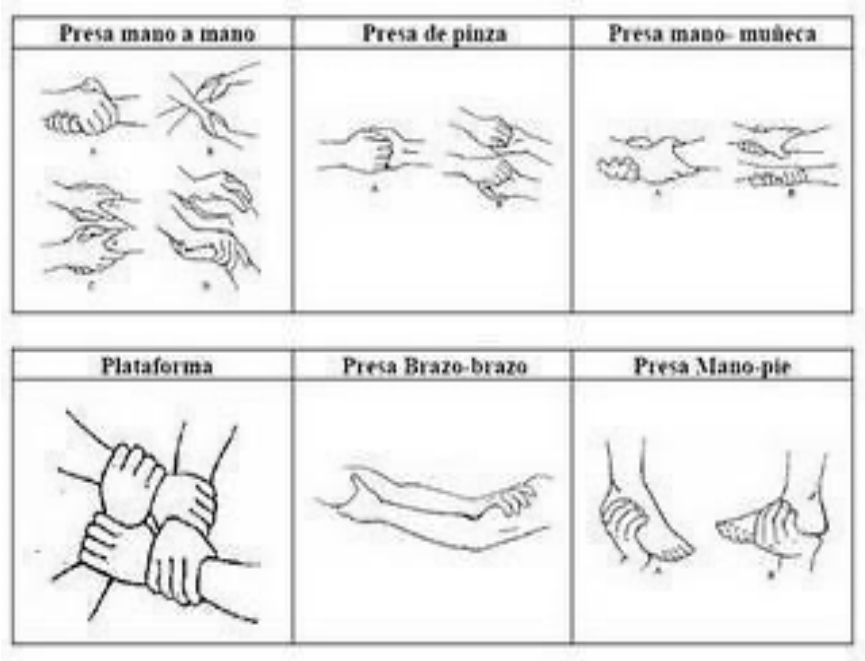
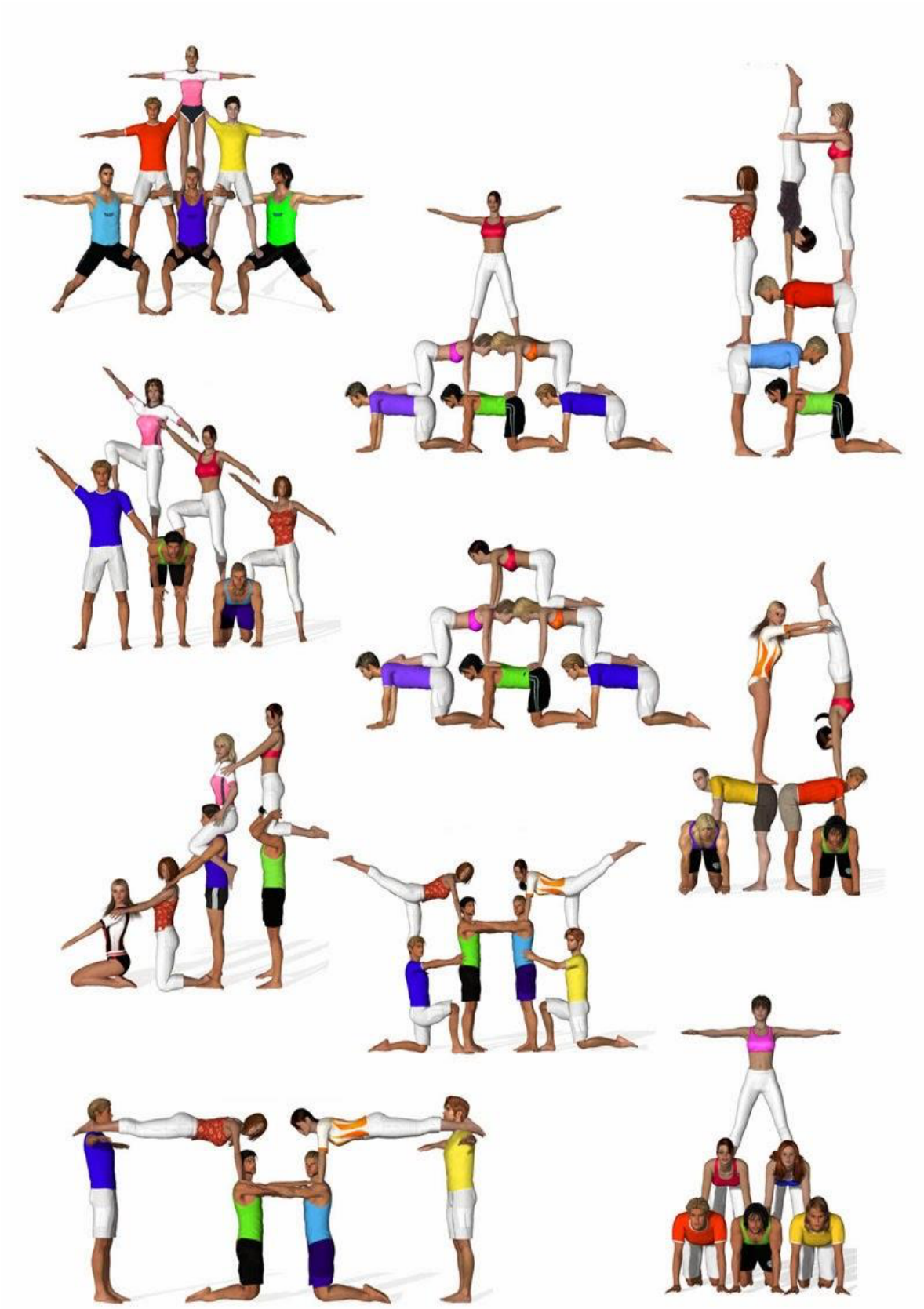
A continuación se muestra un modelo de Hoja de Registro para la evaluación del día de la composición final. No obstante, como docentes no debemos evaluar solamente el resultado final, sino el proceso que ha llevado a nuestro alumnado hasta ese momento.

Hoja de Registro Composición Final “Acrosport”	☹	😐	☺
Existe coordinación de movimientos entre los componentes del grupo.			
Las figuras están ejecutadas correctamente.			
Se aprecian transiciones entre figura y figura.			
Los movimientos se adecúan al ritmo de la música.			
En las figuras, los agarres y los apoyos son los adecuados.			
Se observan ayudas entre los integrantes, para la formación de las figuras.			
El vestuario utilizado guarda armonía y hace la coreografía más estética.			
Nivel de dificultad.			
Principio y final bien delimitados.			
Se nota un trabajo en equipo previo al resultado final.			

ANEXOS

Anexo I

Anexo II



Anexo III