



Evaluación N°2 Educación Física 6° Básicos

OA_11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de materiales y procedimiento

EL ACROSPORT

¿Qué es el acrosport?

El acrosport es un deporte acrobático realizado con un compañero o en grupo mediante la combinación o estructuras humanas.



Roles de los estudiantes en el Acrosport

- Acróbata o ágil : Son aquellos que realizan los elementos más complicados(acrobacias) y trepan hacia las posiciones más altas de las pirámides



- Portor: Esa aquel que se sitúa como base, utilizando su cuerpo como apoyo. Este 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).
- Ayudante: Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estática en la estructura final.



Medidas de Seguridad

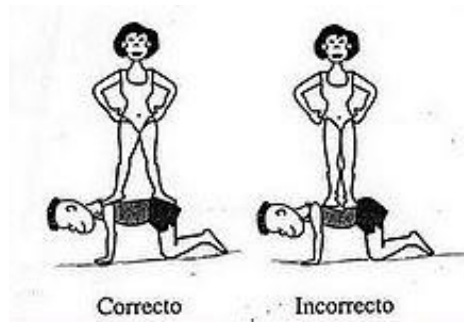
1. Intenta realizar las actividades sobre una superficie acolchada y no uses calzado.



2. Debes buscar la solidez mediante buenos agarres que tendrás que mantener durante unos segundos.



3. Antes de construir la figura, deberás estudiarla, analizando cómo, quien y por donde subir y bajar.
4. Los apoyos deben ser siempre seguros, en aquellos puntos donde se pueda situar el peso del ágil sin dañar al portor (cintura pélvica y cintura escapular)



5. Todos los movimientos de vida y bajada debes realizarlo en forma suave con la supervisión de un adulto.
6. Evita arqueamiento de la espalda, manteniendo control tónico de la zona abdominal(core) y de los glúteos





Acrosport

Nivel 1





Nivel 2





Nivel 3



Actividad

Escoge y practica la mayor cantidad de figuras de acrosport nivel 1,2 o 3 en familia y envía 3 fotos de las figuras que más te gusten al correo de evaluación. (evaluacionljdc3a6@gmail.com)

¡No olvides las medidas de seguridad y utilizar ropa deportiva!

