

II Jornada de formació per al professorat d'educació física

24.02.10

TALLER ACROSPORT

1. Què es l'Acroport?

Esport "acrobàtic-coreogràfic" que integra la formació de figures corporals i piràmides humanes al sol amb la realització d'habilitats gimnàstiques, enllaçats de forma rítmica, expressiva i creativa.

2. Rols a l'Acroport.

Portor.

Àgil.

Ajudant.

3. Precaucions bàsiques:

- Bloqueig del cos.
- Esquena recta.

4. Presses:

- Mà a mà.
- De pinça.
- Mà/canell.
- Braç a braç.
- Entrellaçats de canells i mans (plataforma).
- Mà/peu.

5. Construccions de piràmides:

- Muntatge: De abaix cap a dalt i de dintre cap a fora.
- Manteniment: 3".
- Desmuntatge: a l'inrevés.

6. Possibles treballs a l'iniciació:



