

# Para la educacion fisica

**origen del acroport:** en España las primeras manifestaciones circenses q podemos considerar como tales provienen de los juglares. **2 funciones** bien diferenciadas: el portor (pers que sujeta) y el agil (pers q realiza elementos de equilibrio y flexibilidad encima del portor o grandes saltos acrobaticos en fase aerea mediante lanzamientos de los portores para recepcionar de nuevo sobre ellos o en el suelo). **presentacion del deporte:** la federacion internacional de deportes acrobaticos, es fundada en 1973 y es integrada en la federacion internacional de gimnasia desde 1999. el acroport se practica en un tapiz de 12x12m. el ej ha de contener elem acrobaticos y gimnasticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros y movimientos en cooperacion entre los componentes del grupo, ejecutando formaciones corporales, formando un conjunto armonico con elem coreograficos. la duracion del ej es de entre 2min y 15seg y 2min y 30seg dependiendo de la categoria, normalmente 2min y 30seg con un margen de 5seg. **el acroport tiene 6**

**categorias:** \*parejas: mixtas, femeninas, masculinas \*trios femeninos \*cuartetos masculinos \*grupos mixtos (de 3 a 6 integrantes) **todos los integrantes han de realizar como minimo:** \*seis piramides: 3 piramides de balance (equilibrio) mantenida al menos 3seg. -3 de propulsion. excepto en parejas femeninas, al menos una sera de captura. **actividad q integra 3 elem. fundam.:** \*la construccion de figuras q requieren fuerza, flexibilidad, propulsion y equilibrio \*la acrobacia en suelo como transiciones de una figuras a otras \*la musica q apoya al componente coreografico. **presa mano-muñeca:** se usan para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado para lanzar o empujar al compañero. **respecto al vestuario de los alumnos:** \*es recomendable q no usen ropa excesivamente ancha, ya q aumenta la posibilidad de deslizamiento de las superficies de contacto entre agil y el portor \*el uso de pendientes, sortijas y cadenas puede ser un factor de riesgo en determinadas acciones, por lo q se sugiere desprenderse de ellas mientras realizamos la actividad.

\*el uso de calzado deportivo puede aumentar la presion en la superficie de contacto del portor q sujeta al agil y disminuye la info propioceptiva del pie del agil en su apoyo sobre el portor. **el trabajo mixto favorecera** el mayor contacto entre compis desarrollando mejores relaciones afectivos-sociales, mejorando asi el clima del grupo, rompiendo en cierta manera esas barreras o inhibiciones y perjuicios entre chicos y chicas q se prod en estas edades. **sintomas de abstinencia (tabaco):** ansia de fumar, dolor de cabeza, irritabilidad, temblor interior, temblor de manos, perdida de apetito, cansancio, sudor de manos, debilitamiento, vomitos. **actividad fisica** es todo mov corporal prod por los musculos y q requiere un gasto energetico. **el llevar una vida fisicamente activa prod numerosos beneficios para la salud:** \*disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares \*mejora el control del peso corporal \*ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño \*mejora la imagen personal \*ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo el estres \*ayuda a combatir y mejorar los sintomas de la ansiedad y la depresion y aumenta el entusiasmo y el optimismo. **consejos para llevar a cabo un programa de actividad fisica:** \*no incrementa el nivel de esfuerzo a menos q note q ya no se fatiga con el q este realizando \*aumente la duracion del ej de forma gradual, no mas de 5 min por semana \*fije objetivos para alcanzar y registres las metas alcanzadas \*procure realizar la actividad a aquellas horas en q las condiciones sean mas benevolas evitando el frio o el calor intenso. **clasificacion en varios grupos de las drogas:** \*opiaceos de sintesis \*analogos de las anfetaminas \*arilexilaminas. **extasis:** a dosis pequenas prod temblor, sequedad de boca, dolor de cabeza, taquicardia, hipertension, sudoracion e insomnio. con dosis elevadas mayor taquicardia e hipertension arterial maligna, convulsiones, alucinaciones visuales, insuficiencia renal, cardiaca y destruccion muscular. **consumo de efedrina:** 1º infraccion-3 meses. 2º infraccion-2 años. 3º infraccion-prohibicion de por vida.