

## **PROGRAMACIÓN DE LA SEMANA DEL 30 DE MARZO AL 3 DE ABRIL. ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA.**

Esta semana se llevará a cabo una actividad relacionada con el acrosport. Consistirá en la realización de un conjunto de figuras con nuestros propios cuerpos en las que podrán participar tanto el alumnado como sus familias. No obstante, para facilitar su ejecución, solamente se ha incluido figuras de dos personas. Dichas figuras se secuenciarán por niveles de dificultad, aumentándola progresivamente para facilitar el aprendizaje.

Por otra parte, se adjunta una serie de medidas de protección y seguridad para evitar los posibles riesgos de lesiones y garantizar el disfrute de la actividad. Dichas medidas será imprescindible respetarlas.

Se facilitará también un correo electrónico corporativo para el alumnado que quiera mostrar su progreso en esta tarea.

# ¡EL CIRCO EN CASA!

En esta sesión vamos a practicar el acrosport. El acrosport es un deporte que consiste en realizar figuras utilizando el cuerpo de las personas. De esta manera, conseguiremos mejorar nuestra fuerza y nuestro equilibrio, y, además, necesitaremos la ayuda de otras personas, por lo que deberemos cooperar, trabajar en equipo, y ¡será muy divertido!

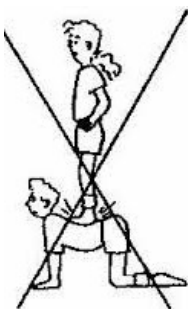
## 1.- NORMAS DE SEGURIDAD

Antes de comenzar a practicar las figuras, debemos conocer las **normas de seguridad** que tendremos que respetar en todo momento para no hacernos daño.

En **primer lugar**, cuando tengamos que cogernos de las manos, nunca lo haremos directamente con éstas, sino que nos agarraremos de las muñecas. Así evitaremos posibles lesiones por estirar demasiado de las manos.



En **segundo lugar**, nunca nos apoyaremos sobre la espalda de la persona que tenemos debajo, podríamos hacerle mucho daño.



En el caso de tener que subirnos encima, nos apoyaremos sobre la pelvis o sobre los hombros.


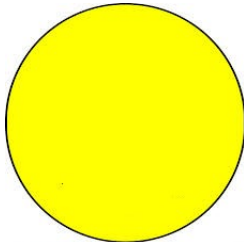

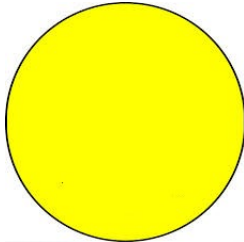

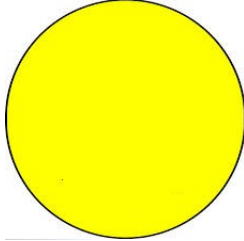
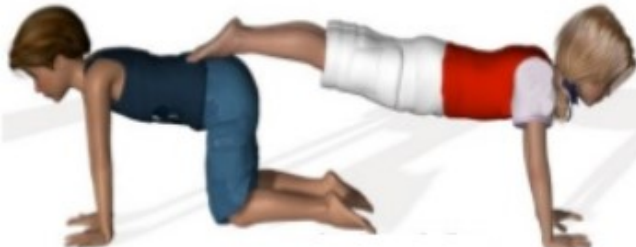
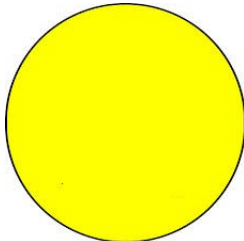



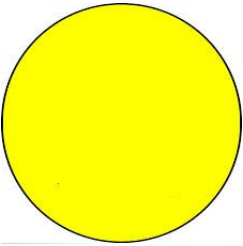

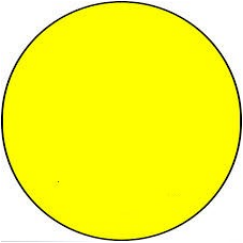
**Por último**, mantén siempre tu espalda recta.



## 2.- PRIMERAS FIGURAS


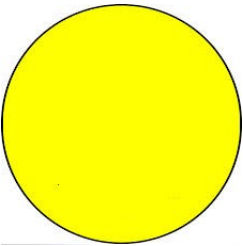
Si es la primera vez que practicas acrosport, empieza por las figuras que aquí presentamos. Cada vez que consigas una, dibuja una carita feliz en el círculo amarillo:

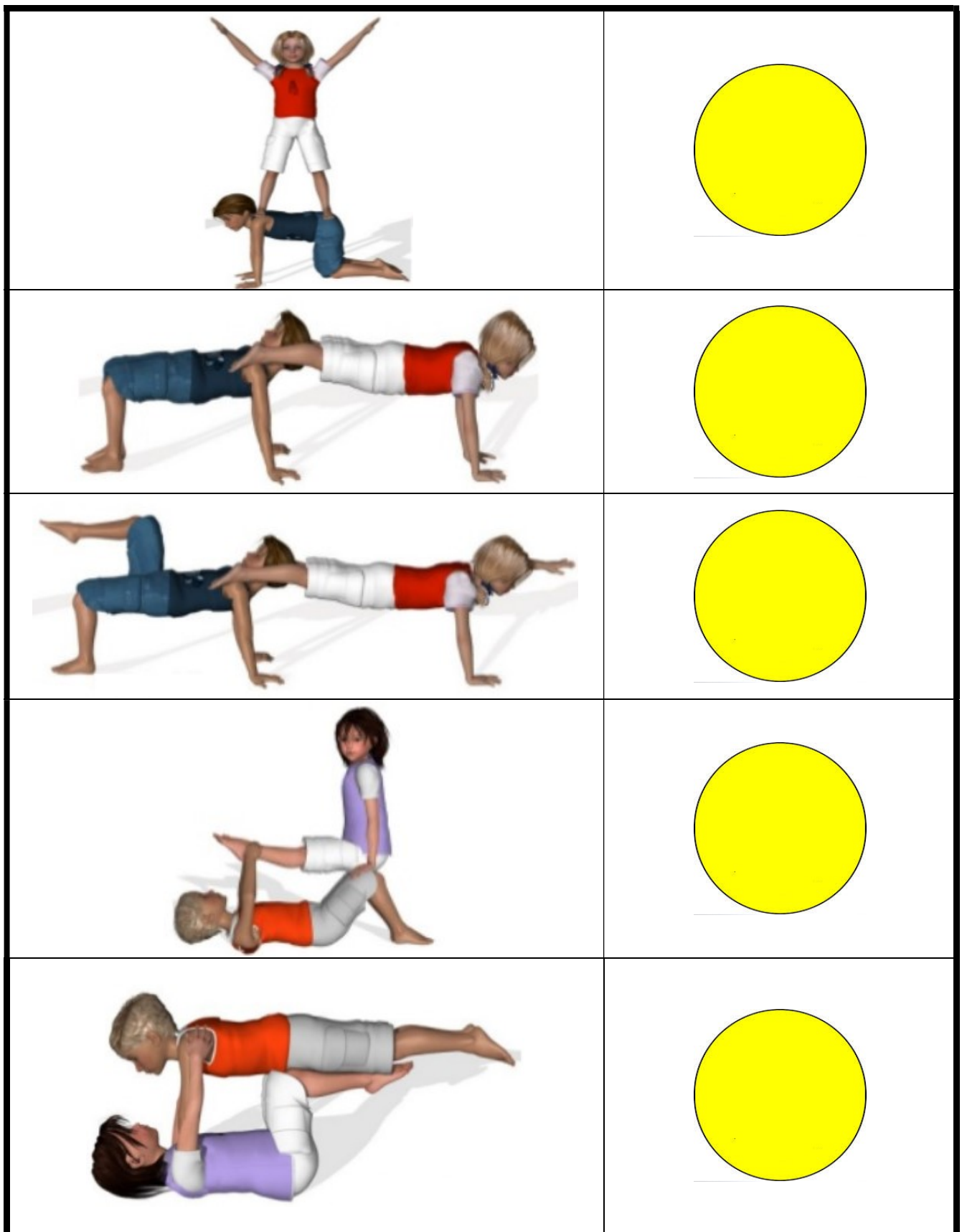
FIGURAS	¿LA HE CONSEGUIDO?
	
	
	
	

### 3.- VAMOS A PONERLO UN POQUITO MÁS DIFÍCIL

Si has llegado hasta aquí es porque estás aprendiendo a hacer acrosport. ¡¡¡Muy bien!!! Ahora, vamos a subir un poquito la dificultad, pero, recuerda, respeta siempre las normas de seguridad que hemos visto.

FIGURAS	¿LA HE CONSEGUIDO?
	



¿Ya has conseguido todas las figuras? ¡¡Enhorabuena!! Se puede decir que ya has aprendido a hacer acroport muy bien y puedes probar a crear tus propias figuras. ¡Anímate!