

MEDIDAS DE SEGURIDADE

As medidas de seguridade son unha parte importante dentro da unidade didáctica xa que debemos valorar a súa importancia na medida en que son a nosa principal ferramenta para evitar caídas e lesións. Para iso, é importante atender as explicación ao presentar os contidos e facilitar a súa comprensión sobre cómo, dónde, cando e porqué deben realizarse as axudas. En cantos as normas básicas de seguridade a seguir, destacamos as seguintes :

- Realizar as actividades de acrosport sobre superficie acolchada, (colchonetas, area.. , nunca sobre superficie dura) .
- Non utilizar zapatillas nunca durante a sesión.
- A comunicación entre o “Portor” e o “Áxil” debe ser continua, (se o Portor nota algunha molestia, debe comunícalo ao Áxil para corrixir esta situación).
- Todos os movementos de subida e baixada sobre o “Portor” deben de realizarse de forma suave e a velocidades moi controladas.
- Presenta tanta importancia saber executar como saber realizar de forma correcta as axudas. (as axudas deben ser constantes, é unha parte máis do proceso de ensinanza-aprendizaxe).
- Os apoios deben ser sempre seguros , (entendemos por “apoios seguros” , todos aqueles puntos onde se poida situar unha carga, neste caso o peso do “Áxil” , e non supoña un perxuízo físico para o Portor.

FIGURAS DE DOUS ACRÓBATAS

- ✓ En parellas , realizar as figuras que aparecen na ficha. Cada parella debe marcar cunha aspa en autoavaliación cando execute correctamente a figura . Para que unha figura sexa correcta :
 - Debe ter linealidade e estar tensa
 - Montaxe e desmontaxe de forma correcta
 - Aplicar as medidas de seguridade
- ✓ A figura será verificada polo grupo de control.
- ✓ Os membros do grupo debedes colaborar e amosar axuda aos compañeiros buscando compretar as figuras.

Figura 7	👍	👎
Figura 8	👍	👎
Figura 9	👍	👎
Figura 10	👍	👎
Figura 11	👍	👎
Figura 12	👍	👎

GRUPO: Nome e apelido da parella :

Curso :

GRUPO: Nome e apelido da parella/trío de control :

FIGURA 7



FIGURA 8



FIGURA 9



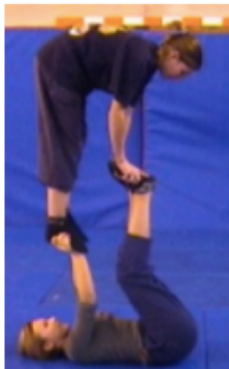
FIGURA 10



FIGURA 11



FIGURA 12



FIGURAS DE DOUS ACRÓBATAS

- ✓ En parellas , realizar as figuras que aparecen na ficha. Cada parella debe marcar cunha aspa en autoavaliación cando execute correctamente a figura . Para que unha figura sexa correcta :
 - Debe ter linealidade e estar tensa
 - Montaxe e desmontaxe de forma correcta
 - Aplicar as medidas de seguridade
- ✓ A figura será verificada polo grupo de control.
- ✓ Os membros do grupo debedes colaborar e amosar axuda aos compañeiros buscando completar as figuras.
- ✓ Os membros da parellas debedes pasar por roles de portor é áxil.

Figura 1	👍	👎
Figura 2	👍	👎
Figura 3	👍	👎
Figura 4	👍	👎
Figura 5	👍	👎
Figura 6	👍	👎

GRUPO: Nome e apelido da parella/trío :

Curso :

GRUPO: Nome e apelido da parella/trío de control :

FIGURA 1



FIGURA 2



FIGURA 3



FIGURA 4



FIGURA 5



FIGURA 6



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



NOME E APELIDOS DOS ACRÓBATAS :

1 .

2 .

CURSO :

Nº DE ACRÓBATAS :

FIGURA :

FIGURA :

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL

