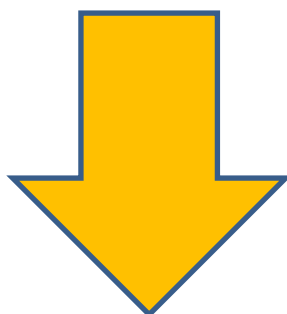


**RETO 3:  
Acrosport en familia!**



# RETO 3: ACROSPORT EN FAMILIA



**Querido alumnado:**

**Esta nova semana  
cun divertido reto comeza.**

**Preparádevos para equilibrarvos**

**Dende os pés ata a cabeza!!.**

**Acroport en familia ides disfrutar  
e con distintos niveis poderedes practicar.**

**Escollede o que queirades, liberdade absoluta**

**So vós pido que gocedes, e inxeniedes como nunca! .**

\*Para deixar constancia da superación deste reto, agradezo que cada familia me envíe ao meu correo unha foto ou vídeo voso no que aparezades facendo a figura de acroport que escollerades, e así promovemos todos a práctica da **actividade física**, tamén dende os fogares.

**Animádevos todos a participar**

**e ao meu correo os vosos retos**

**facédeme chegar!!.**

Saúdos deportivos 😊

Laura.



## Que é o Acrosport?

É un deporte consolidado dentro da ximnasia, que combina as habilidades de forza, coordinación e axilidade potenciando o traballo en equipo e o compañerismo entre os seus integrantes.

**Queredes afondar máis ??**



<https://www.youtube.com/watch?v=vvPeevzGyxs> ( Vídeo explicativo do Acrosport)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJeXzJ352k> ( exemplos de Acrosport)

✚ Diferentes **posibilidades e niveis de dificultade** para a práctica do Acrosport en familia. Escollede aquela postura que se adapte máis ás vosas circunstancias. **Ánimo !!**

## FIGURAS DE PARELLAS

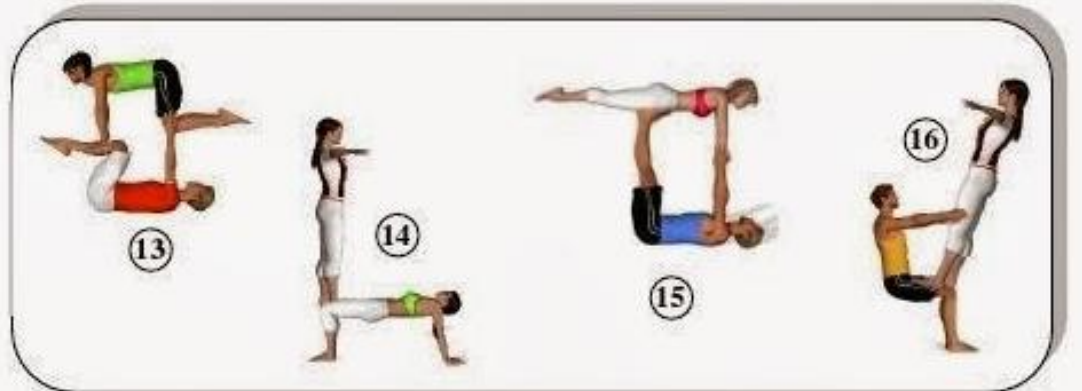
NIVEL FÁCIL



MEDIO



DIFÍCIL



## FÍGURAS DE TRÍOS

### NIVEL FÁCIL



### NIVEL DIFÍCIL



## FIGURAS DE CUARTETOS

NIVEL FÁCIL

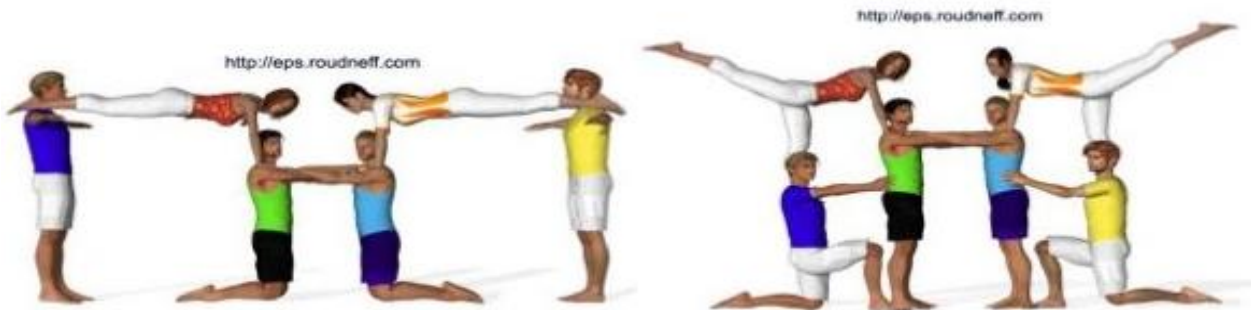


NIVEL DIFÍCIL



# FIGURAS: 6 OU MÁIS PERSOAS

## ACROSPORT FIGURAS DE 6 PERSONAS Sesión 5º



**¡GRACIAS!**

