

DESCOBRIM EL CIRC



DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat vol oferir una proposta lúdica-educativa d'activitat física i artística que té com a finalitat la descoberta de les tècniques de circ.

Aquest taller suposa aprofundir en les possibilitats i potencialitats que ofereix el món del circ com a elements transformadors de la realitat i de millora de la qualitat de vida de tot tipus de ciutadans i col·lectius.

Sempre es treballa amb uns paràmetres de qualitat i rigor que caracteritzen la feina desenvolupada des de l'Ateneu, on s'adapten els exercicis a les necessitats educatives individuals.

Els professors de circ, a través del joc, generen un espai de confiança i seguretat on a través de l'aprenentatge de tècniques de circ es treballen capacitats com l'esforç, el treball en equip, la superació o l'autoestima.

FUNCIONAMENT D'UN TALLER DE CIRC

Els cursets funcionen de la següent manera:

1. Es realitza una petita exhibició que desperta l'atenció i activa la motivació dels participants.
2. Es divideixen en petits grups que treballen tècniques diferents.
3. Les tècniques a treballar són definides per l'equip de professors

OBJECTIUS

Àrea Tècnica:

- Facilitar el coneixement bàsic de les diferents tècniques de circ.
- Millora de l'esquema corporal i psicomotriu treballant de forma lúdica tècniques com malabars, equilibris i trapezi.
- Fomentar l'ús de hàbits saludables.

Àrea afectiva i emocional:

- Adquirir un bon nivell d'autoestima.
- Adquirir seguretat amb ell/a mateix/a.
- Disminuir la sensació d'aïllament i cohibició mitjançant el treball en grup i participatiu.
- Augmentar l'actitud cooperativa dins del grup i del grup cap a fora
- Afavorir la capacitat d'esforç i de persistència

Àrea del temps lliure:

- Incorporar la pràctica del circ en els hàbits de lleure.
- Augmentar la sensibilitat davant d'expressions artístiques.



TÈCNiques POSSIBLES:

Malabars:



Aros: plàstic dur de 30 cm de diàmetre



Bola: plàstic tou de 4 cm de diàmetre



Mocadors: peces de robes de color de 30X30 cm



Plats xinesos: Plats de plàstic que es fan ballar amb l'ajut d'un pal de fusta.



Hula hops: Aros de plàstic dur que es manipulen amb diferents parts del cos.

Equilibri sobre objectes:

Cable:



Activitat d'equilibri que es realitza sobre un fil d'acer autònom de la marca Voltige de 600 cm de llarg per 50 cm d'alt.



Bola d'equilibri:



Activitat d'equilibri que es realitza sobre un bola de poliuretà de la marca Voltige de 70 cm de diàmetre de 18kg de pes. S'utilitza moqueta.

Acrobàcia:



L'acrobàcia és l'art de fer desplaçar-se d'un cantó a l'altre realitzant moviments diferents als propis de caminar. Per tant els salts, equilibris i tota mena d'exercicis on s'utilitzen diferents parts del cos.

Com a mesura de seguretat s'utilitzen 4 matalassos DIMA de 200cmx100mx4 cm de grossor i un matalàs DIMA de 100 cm X 220cm X 40cm