

TASTETS DE CIRC



DOSSIER PEDAGÒGIC

Tota la base metodològica està fomentada en les següents línies:

1. Forma d'aprenentatge.

Dins els gran ventall de mètodes d'aprenentatge existents, treballem a partir de tres línies bàsiques:

- Aprenentatge per imitació.
- Aprenentatge per assaig i error.
- Aprenentatge per comprensió.

La manera de transmetre a l'alumne la informació es fa bàsicament per mitjà auditiu, visual i cognitiu.

2. Activitat dirigida, semi dirigida i lliure.

Cada sessió d'aprenentatge tècnic específic (parlem de les tècniques de circ pròpiament dites) començarà a través d'una activitat dirigida on el formador dóna instruccions clares i ensenyança directa de la tècnica; per exemple, tipus de manipulació de pilotes (rodament, bloquejos, llançaments, equilibri...).

Un cop après el material bàsic, es proposa una activitat semi dirigida, on el monitor proposa una investigació en relació a l'aprenentatge anterior, per exemple una rutina de 5 blocs de pilota.

L'última part de l'activitat tècnica consta en un treball lliure, on el formador dóna espai d'investigació pautat, però sense límits. Per exemple que juguin amb una música i provin les manipulacions que han après, fusionant-los amb moviment.

3. Seguretat-autonomia, aprenentatge i frustració:

Som molt conscients que és molt important que els alumnes no es frustrin, d'aquesta manera comencem donant material molt bàsic i es va augmentant la dificultat segons l'assimilació de l'alumne i del grup.

4. Fragmentació al màxim dels moviments a aprendre.

Treballant a partir de la fragmentació donem la confiança per aprendre els exercicis perquè ho facin sols i així poder anar augmentant la destresa tècnica.

Posarem especial atenció també a l'aprenentatge de com treballar amb seguretat (aprendre a vigilar-se entre ells, per evitar lesions durant la pràctica, aprendre bones formes d'ús del material i aparells...).

5. El joc com a eina educativa.

Jocs de coordinació.

Jocs de coneixença.

Jocs cooperatius.

Jocs competitius.

Jocs democràtics.

Jocs sensitius.

6. Sessions tipus:

a) Fases de la sessió:

- Benvinguda – acollida dels alumnes, control d'assistència i explicació de la sessió.
- Escalfament general o activació – dinàmiques, jocs o escalfaments específics (segons edat).
- Cos de la sessió – exercicis de tècnica específica de la disciplina.
- Joc final i/o presentacions.
- Tornada a la calma – estiraments i/o relaxació.
- Valoració final– intercanvi d'opinions entre formadors i alumnes de com ha anat la sessió i recordatori del que s'ha treballat.
- Ritual d'acomiadament de la sessió.

INFANTILS: (de 9 a 12 anys)

- Gaudir del procés d'aprenentatge.
- Potenciar les habilitats de cada alumne a través del desenvolupament de la creativitat.
- Conscienciar a cada alumne de les seves habilitats i el seu desenvolupament motriu.
- Aprendre a relacionar-se com a éssers iguals dins el grup, sense diferències de gènere, aptituds, condició física...
- Fomentar valors posant especial èmfasi a l'esforç i la constància.
- Adquirir i interioritzar l'aprenentatge que van assolint de les tècniques concretes.
- Millorar les condicions motrius de coordinació, agilitat, equilibri i força.

ACROBÀCIA

Objectius

- Que els alumnes sàpiguen combinar saltar a peus punts, amb un sol peu, tan amb desplaçament com en diferents alçades.
- Desenvolupar i treballar exercicis de força de braços, lumbar, abdominals i cames.
- Que sàpiguen saltar i recepcionar correctament amb braços i cames coordinats.
- Realitzar rodament endarrera i endavant sense utilitzar les mans per aixecar-se.
- Aprendre el correcte recolzament de les mans en els elements.
- Saber encadenar mínim dos elements acrobàtics sense carrera.
- Aguantar-se en posició invertida amb el seu propi pes.

Contingut

- Boleta lateral amb genolls i cos amunt (als dos costats).
- Bloquejos del cos amb recolzament de colzes i mans.
- Rodaments d'esquena fins a la vela i rodament endavant fins a posar-se dret/a (sense utilitzar les mans i amb peus junts).

- Capítombas endavant amb totes les seves variants (mono, cames obertes, boleta, cames estirades...).
- Capítomba endarrere amb ajuda del formador i sols amb material de suport (cunya).
- Entrades i sortides dels diferents elements acrobàtics.
- Vertical simple amb paret i sense.
- Pont amb recolzament del cap o amb braços.
- Roda lateral als dos costats.
- Treball de desplaçaments i avant-salt.
- Encadenament de diferents elements acrobàtics sense carrera.
- Exercicis educatius de: baixar a pont des de dalt i remuntar, vertical pont amb dues cames.

Metodologia

- Circuits motrius amb exercicis educatius d'elements acrobàtics concrets.
- El formador explica i mostra l'exercici, posat especial èmfasi a la manera correcta i incorrecta de realitzar-lo.
- Treball amb diverses estacions on es compagina exercicis dirigits, semi-dirigits i lliures.
- Tira acrobàtica amb encadenament d'elements, amb ajuda del formador i lliure, segons nivell o dificultat de l'exercici.
- Realitzant puntualment petites mostres de treball davant dels companys, de manera individual, per parelles o grup.

EQUILIBRIS ACROBÀTICS

Objectius

- Identificar les diferents parts del cos i prendre consciència de les zones dures i fràgils de recolzament.
- Diferenciar i reconèixer els rols de portador i àgil.
- Que siguin capaços de crear petites rutines d'equilibris per parelles i trios.
- Aprendre a treballar cooperativament amb la resta de companys.

Contingut

- Treball de figures per parelles amb els portadors a quatre potes o estirat a terra.
- Aprenentatge de les entrades i sortides de cada figura.
- Intercanviar els rols de portador i àgil en totes les figures.

- Treball de contrapesos, forces, equilibri-desequilibri.
- Que siguin capaços de retenir un mínim de 5 figures diferents de les treballades a l'aula.
- Construcció de figures grupals.

Metodologia

- El formador fa l'explicació i mostra de com es construeix la figura i els alumnes ho executen.
- A partir d'imatges visuals a través de fitxes i/o ninots articulats.
- Exercicis de creació de rutines tècniques per grups.

MALABARS

Objectius

- Treballar el llançament, contacte, swing i equilibri amb elements
- Saber identificar els elements utilitzats
- Conèixer la tècnica bàsica de cada malabar
- Adquirir l'autonomia per treballar un exercici concret

Contingut

- Reconeixement dels elements utilitzats: mocadors, masses, pilotes, diàbolos, pals de diable i plats xinesos
- Treball dels elements a través del moviment, llançament...
- Inici del treball per parelles
- Escenificacions

Metodologia

Mitjançant el joc:

- Estacions
- Jocs de llançament, equilibri, contacte i swing
- Històries/contes amb situacions que els condicionin a utilitzar els malabars
- Formules divertides en les que gaudeixin aprenent a manipular objectes
- Treball per parelles
- Realització de petites escenificacions

JUVENILS: (de 13 a 15 anys)

- Oferir una alternativa l'oci saludable a través de la pràctica i el consum de les arts del circ.
- Fomentar valors socials, com el treball en equip, el respecte, la igualtat...
- Treballar el creixement personal a través de l'esforç, empoderament i l'auto-estima.
- Prendre consciència d'un mateix a nivell físic, mental i emocional.
- Desenvolupar hàbits de treball i entrenament, correctes, tenint especial cura en l'educació del cos.
- Incrementar la capacitat d'escolta activa i de concentració.

ACROBÀCIA

Objectius

- Saber diferenciar salt de bot i aprendre a combinar-los.
- Identificar els diferents eixos de rotació del cos (longitudinal, transversal i sagital).
- Entendre els ritmes i amplituds dels elements acrobàtics.
- Que siguin conscients de les diferents fases de les acrobàcies (amb i sense carrera).
- Introduir els elements acrobàtics apresos amb avant-salt i carrera.
- Que siguin capaços d'encadenar mínim 3 elements acrobàtics sense carrera i 2 amb carrera.

Contingut

- Diferents tipus de salts (peus junts, agrupats, cames obertes, estirades...) així com ½ girs i girs sencers a l'aire.
- Capítombes endavant i endarrera (amb les seves variants).
- Introducció a les quartes endarrera.
- Verticals simples amb paret i sense.
- Roda lateral als dos costats amb diferents ritmes i distàncies.
- Roda lateral amb una sola mà.
- Treball de repulsió de braços, corvettes, batudes, patejos...
- Elements acrobàtics amb carrera (roda, peix...)
- Verticals ponts, remuntats (segons nivell).
- Educatius de rondada i palomes amb una i dues cames.

Metodologia

- Escalfaments articulars i de preparació física específica.
- El formador explica i mostra l'exercici i posa especial èmfasi a la manera correcta i incorrecta de realitzar-lo.
- Construcció de circuits d'aprenentatge amb material complementari per realitzar exercicis educatius d'elements de més dificultat (plinton, trampolí, matalassos de recepció...) que permetin a l'alumne treballar amb la màxima seguretat.
- El formador planteja diverses estacions on es compagina el treball dirigit, semi-dirigit i lliure.
- Realitzar puntualment petites mostres de treball davant dels companys, de manera individual, per parelles o grup.
- Posar exemples entre els propis alumnes perquè visualitzin i identifiquin la manera correcta o incorrecte d'executar-ho.
- Introducció a la pràctica de mètodes d'ajuda i seguretat, entre els propis alumnes.

EQUILIBRIS ACROBÀTICS

Objectius

- Prendre consciència de les zones dures i fràgils de recolzament.
- Assumir el rol de cada alumne com a portador o àgil.
- Aprenentatge d'ajudes i seguretat entre els companys.
- Prendre consciència del cos en inversió.
- Que siguin capaços de crear petites rutines d'equilibris per parelles, trios i grupals.
- Aprendre a treballar cooperativament amb la resta del grup.

Contingut

- Treball de figures per parelles amb els portadors a quatre potes, estirats a terra i drets.
- Aprenentatge de les entrades i sortides de cada figura, les diferents col·locacions i agafades.
- Treball de contrapesos, forces, equilibri-desequilibri.
- Que siguin capaços de retenir un mínim de 5 figures diferents de les treballades a l'aula.
- Construcció de figures grupals.

Metodologia

- El formador fa l'explicació i mostra de com es construeix la figura i els alumnes ho executen.
- A partir d'imatges visuals a través de fitxes i/o ninots articulats.
- Creació lliure a partir d'exercicis i jocs proposats pel formador, on es donen unes pautes a seguir.
- Petites mostres davant dels companys al final de les sessions.

MALABARS

Objectius

- Realitzar seqüències curtes i tancades
- Saber identificar els elements utilitzats
- Conèixer la tècnica bàsica de cada malabar
- Adquirir l'autonomia per treballar un exercici concret

- Utilitzar les eines adquirides per crear petites series

Contingut

- Reconeixement dels elements utilitzats: mocadors, masses, pilotes, diàbolos, pals de diable i plats xinesos
- Treball dels elements a través del moviment, llançament...
- Treball per parelles
- Escenificacions
- Creació de petites series

Metodologia

Mitjançant el joc:

- Estacions
- Jocs de llançament, equilibri, contacte i swing
- Històries/contes amb situacions que els condicionin a utilitzar els malabars
- Formules divertides en les que gaudeixin aprenent a manipular objectes
- Treball per parelles
- Realització de petites escenificacions