

# **Iniciación a los malabares, equilibrios y otras técnicas de circo**

Federico Menini

## **DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

Conseguir por parte del alumno la destreza y técnica necesarias para manejar diversos elementos de malabares y equilibrios. Adquirir coordinación, creatividad individual y grupal mediante el aprendizaje y perfeccionamiento de distintas técnicas de malabares y equilibrios (para la posterior aplicación según los intereses de cada uno: ocio, teatro, danza, mimo, educación física, magisterio )

## **OBJETIVOS:**

Conseguir por parte del alumno la destreza y técnicas necesarias para manejar diversos elementos de malabares y equilibrios. Adquirir coordinación, creatividad individual y grupal mediante el aprendizaje y perfeccionamiento de distintas técnicas de malabares y equilibrios (para la posterior aplicación según los intereses de cada uno: ocio, teatro, danza, mimo, educación física, magisterio).

## **CONTENIDOS:**

Las distintas técnicas de circo, entre las que se engloba el arte del malabarismo, los equilibrios y la globoflexia, pueden clasificarse en varios contenidos:., -Calentamiento y estiramientos específicos para el malabarismo., -Distintos juegos de coordinación y disociación. Fabricación de elementos de malabares. Iniciación al manejo de pelotas, mazas, aros, discóbolos, palos chinos, platos chinos, pelotas de rebote y resto de elementos de malabares. Iniciación al contacto, malabarismo con objetos. Manipulación con objetos cotidianos (bolígrafos, cucharas, cepillos de dientes, cojines, bandejas), Equilibrios: manejo de bola de equilibrio, nociones físicas de funambulismo, zancos, rulos, monociclo, escalera de equilibrio..., Iniciación a la globoflexia (figuras con globos), y su aplicación a los malabares. Creación de rutinas y pequeños números de circo, a partir de una música escogida (para la última sesión). Los contenidos están abiertos a nuevas propuestas según las distintas preferencias y motivaciones de los alumnos/as. Las sesiones constan de una primera parte de introducción técnica, visionado de video (cuando sea necesario), explicaciones prácticas, y práctica del alumno/a.

## **DIRIGIDO A:**

Cualquier persona interesada en aprender nociones básicas de las distintas técnicas del circo.

## PERIODIZACIÓN

- Del 02 de marzo al 25 de mayo de 2017
- Jueves 17:00 a 19:00h
- 10 sesiones (20 horas)
- 20 horas ICE

- Marzo: 2, 9, 16, 23, 30
- Abril: 6
- Mayo: 4, 11, 18 y 25

LUGAR: Pabellón Deportivo (sala tatami)

### NOTA

PARA LA OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO ES IMPRESCINDIBLE:

\*UNA ASISTENCIA MÍNIMA DEL 80% DEL TOTAL DE HORAS DEL CURSO

\*ESTAR AL CORRIENTE CON EL PAGO DEL CURSO

\*REALIZAR LA ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL CURSO