

Curso “Mi Aula de Educación Física es un Circo” .Compañía Maintomano.

1 Metodología en Activades Circenses.

Introducción y presentación de la compañía, los alumnos y de como se va a desarrollar el curso.

Introducción de las 4 familias de Circo:

Malabares

Aéreos

Acrobacias

Equilibrios

Calentamiento:

Correr en todas las direcciones.

Keepy -yappy.

Escondite Inglés en pareja.

Connexión con un palo entre dos y en grupo.

Acrobacias de suelo: ¡Explicando siempre como cuidar!

Sesión de pinos (subida basica, agrupada, abierta y en escuadra.)

Voltereta adelante, voltereta por parejas.

Rueda lateral.

Introducción a los aéreos: Trapecio y telas. (Subida básica, sentarse, ponerse de pie y figura de “la rana”.)

Estiramientos y cierre.

2 Malabares y Equilibrios.

Bienvenida y calentamiento de las articulaciones.

Trabajo de equilibrios con rulos y rulo americano (con tabla), subir, ir hacia adelante, hacia atrás, de lado, agacharse, darse la vuelta...

Malabares:

Pelotas 1, 2 y 3. Manipulación.

Mazas (equilibrios sobre diferentes partes del cuerpo y manipulación).

Devil stick o palo chino.

Hoolahop.

Plato chino.

Diavolo.

Estiramiento y cierre.

3 Expression corporal y dinámicas de grupo para crear confianza.

Bienvenida.

Juegos de grupo:

Keepy -yappy.

Zip-zap-boing.

Cambiar de ritmo en grupo: progresión de lento a rápido y de rápido a lento, primero con palmadas y después entre todos sin hablar.

Masa de gente: en grupo seguimos una persona que propone acciones hasta que se gire y dé el mando a otra persona.

En parejas, guiar al otro con los ojos cerrados por todo el espacio.

La botella: dejarse caer entre dos personas, en grupo y por fin desde una altura (muy importante explicar cómo se recoge al ágil, amortiguando con brazos y piernas.)

Malabares en grupo.

Pelotas grandes: (voley)3 pelotas entre dos personas.

Pelotas pequeñas: (tenis) cruz, vértices, en fila, passing en círculo.

Acrobacias en grupo:

“Tatikaline” (malabares con cuerpos, 3 personas) hacia adelante (voltereta adelante) y hacia los lados (voltereta lateral o “croqueta”).

Deletrear en grupo una palabra con los cuerpos.

Estiramientos y despedida.

4 Equilibrios Acrobaticos.

Calentamiento.

Keepy -yappy.

Zip-zap-boing.

La cola del burro.

Equilibrios con rulos y monociclos (cómo montar y cómo cuidar).

Portés acrobáticos:

Portor al suelo: Sentarse de frente y de espaldas al portor. Plancha ventral y dorsal.

Candelabro.

Portor de pie: contrapeso. Bandera de frente y de espaldas al portor. (ágil de pie sobre las rodillas del portor).

Trapezio y Telas:

Subida básica, sentarse, ponerse de pie y figuras: rana, sirena adelante y atrás, enrollada de pie.

Estiramientos y cierre.

5 Desarrollo creativo.

Calentamiento:

Juegos.

El asesino.

Pirámides y diagonal “pas touche terre”.

Malabares, crear un situación (estación de tren, cocina...)

Aplicar la técnica a otro objeto (bobinas, batidor, desatascador, pelotas de pilates...).