



## TALLERS DE CIRC SALUDABLES

Dissenyem espais i activitats que ens endinsen en el món màgic del Circ conjuntament amb els participants i el seu entorn. Ens acompanyem a sumar esforços i il·lusions per crear els projectes que es desitgin desenvolupar en l'espai i temps pactats.

“El circ és l'amalgama de moltes arts, i requereix l'esforç i la voluntat de superació constant. Els quatre pilars que deia Sebastià Gasch: força, equilibri, gràcia i destresa.

I sobretot, aquesta actitud vital que encisa i enlluerna.

El circ és una activitat que combina magníficament l'aprenentatge amb l'esbarjo.

Generadora de dinamisme, convivència, descoberta, expectació esdevé ideal per activitats lúdiques i festives adreçades a totes les edats.

L'objectiu que proposem és que pares, mestres, educadors, acompanyants i infants esdevinguin els protagonistes i gaudeixin d'un tast de circ a través de la pròpia experiència.” Circulant.

Els **objectius** específics per al centre d'interès del Circ són els següents:

- Generar un espai que permeti la concentració, la constància i la superació.
- Entrenar l'equilibri i la consciència de cos.
- Vetllar pel treball respectuós entre companys.
- Fer accessible a tothom els materials i les tècniques de circ
- Oferir recursos pedagògics per a poder seguir treballant tècniques bàsiques de circ des de casa.
- Treballar la psicomotricitat gruixuda, la paciència i la concentració per a realitzar una creació individual o col·lectiva fins al final.
- Donar a conèixer el circ i les seves possibilitats educatives
- Complementar la programació d'activitats lúdiques i educatives amb tallers i activitats relacionades amb el circ
- Potenciar les qualitats físiques i artístiques dels participants.

### Metodologies

Els participants al taller, disposen del material per investigar, ubicats en taules i en racons per a què hi hagi lliure circulació, i ser autodidactes a través de la pròpia pràctica i amb la observació de la resta de participants.

Es presenten els malabars a l'espai i es deixa un temps de lliure investigació amb ells, a partir d'aquí cada persona que s'interessi per algun malabar en concret se li explicarà exercicis d'introducció i se l'acompanyarà el temps que necessiti. D'aquesta manera cada persona decideix en tot moment la durada del seu joc i el tipus que més el satisfaci, fins adquirir una rutina d'entrenament.

Segons la dinàmica del grup es faran propostes de treball individuals, per parelles, grupals o lliures.

Hem afegit un punt d'avituallament saludable amb suc natural, fruita i fruits secs per agafar força i així generar debat sobre temes d'hàbits saludables.

### **Tècniques i temes**

Malabars: treballar el ritme, la dissociació, els llançaments, rodaments, l'equilibri, la manipulació. Masses, pilotes, mocadors, anelles, banderes, carioques, diàbolos, pal del diable.

Equilibri: monocicles, xanques de mà, xanques lligades, xanques de pot, plat xinès, rola bola, bola gegant d'equilibri, slack line, cable.

Pallasso: fer d'actor, fer de pallasso, fer mim, de manera general fer servir el cos amb la màxima sensibilitat i expressivitat.

Acrobàcia i equilibris: aprendre moviments bàsics de l'acrobàcia, treballant coordinació i elasticitat del cos.

Expressió Corporal: Activitats d'expressió, exercicis de construcció de personatges i jocs d'actor.

Altres tècniques i activitats que ens uneixen: bufó, teatre, maquillatge, vestuari, globoflexia, plàstiques, construcció d'objectes i escenografia, fotografia, audiovisuals, xarxes socials, descobrir l'entorn, preparació festa final.

