

## **EXTRA-ESCOLAR DE CIRC**

Proposem una introducció a diferents tècniques de circ a través de jocs i propostes adaptades a les edats dels infants, per aprendre de manera lúdica. No podem oblidar que l'objectiu principal és gaudir i passar-ho bé.

A partir de l'experimentació amb els diferents elements de circ, cada infant anirà descobrint les seves habilitats i podrà avançar marcant el seu propi ritme.

Les activitats en grup tindran una gran importància, reforçant el treball en equip, la confiança i la solidaritat, al mateix temps que s'evitarà la competitivitat.

Les capacitats físiques (força, coordinació, agilitat, consciència corporal) i psicològiques (concentració, capacitat d'esforç, motivació) evolucionen molt dels 4 als 12 anys. Per aquest motiu, és recomanable poder fer grups on la diferència d'edat entre els alumnes no sigui major a 3 anys, així s'aconsegueix un bon aprofitament de l'activitat i podem ajustar al màxim els exercicis a les capacitats dels alumnes.

### **Nosaltres proposem 3 grups:**

#### **→ Circomotricitat: de P4 a P5 (dilluns 1 hora 16.30 a 17.30)**

Per als infants més petits (de 4 a 6 anys) proposem una activitat enfocada a la psicomotricitat amb la introducció de diferents elements de circ, combinat-ho amb jocs i dinàmiques que ajudin al desenvolupament motriu dels infants al mateix temps que es van familiaritzant amb el circ.

#### **→ Circ 1: de 1er a 2er (dilluns 1 hora de 16.30 a 17.30)**

En aquest grup ja comencem a introduir algunes tècniques de circ, combinades amb jocs que els permeten aprendre i adquirir habilitats de manera lúdica. A aquesta edat poden iniciar-se amb figures bàsiques d'acrobàcia, diferents tècniques de malabars (mocadors, manipulació d'objectes,...) i treballar l'equilibri amb el cable o la pilota.

També proposem un primer contacte amb les tècniques aèries, a través del trapezi, que permetrà treballar la confiança, la força i la flexibilitat.

#### **→ Circ 2: de 3rt a 6è (dilluns 1 hora o 1h1/2h de 17.30 a 18.30/19h)**

Amb el grup de grans, podem millorar les tècniques de Circ i enfrontar-se a noves dificultats: malabars amb pilotes, masses i anelles, acrobàcies individuals i en parella, equilibris sobre el rolabola, monocicle i tècniques aèries (trapezi i teles).

- Es proposa també espectacle de final de curs, com a mostra del que s'ha après.
- El grup de circomotricitat i 1-2 es poden combinar segons la quantitat de participants de ratio 1:10.

