



TALLER DE ZANCOS Y EQUILIBRIOS

Zancos: el mundo desde una nueva perspectiva: La disciplina de los zancos nos invita a observar el que nos rodea desde otra perspectiva. Los zancos son una herramienta ampliamente utilizada en el teatro de calle y el circo, puesto que sus posibilidades comunicativas son infinitas: un “escenario móvil” que amplía, expande y visibiliza nuestros movimientos corporales y capacidades expresivas.

La *Cía Todozancos* tiene la finalidad de mostrar el circo como alternativa pedagógica y recreativa e incentivar el niño y/o adolescente a crear vivencias donde ellos son los protagonistas.

El objetivo de los talleres es lúdica y educativa a la vez así que, además de la diversión, nuestra intención es trabajar la creatividad, la imaginación y fomentar la confianza en un mismo a través del juego no competitivo.

Mediante las disciplinas de circo pretendemos trabajar las habilidades psicomotrices tales como: la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación corporal y el ritmo, educando así el cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.

Poseemos la experiencia necesaria, obtenida de la práctica, por saber que además de pasarlo bien, en la mayoría de las situaciones que se proponen en los talleres, el niño explora por sí mismo las posibilidades de cada disciplina creando nuevos juegos a través del descubrimiento guiado.



LA ACTIVIDAD

Les diversas disciplinas que trabajamos son:

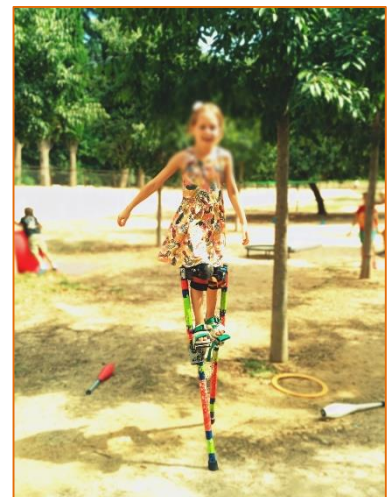
- Zancos
- Malabares
- Funambulismo
- Acrobacia (mini trampolín)
- Rola Bola
- Gran balloon

Se realizará una evaluación al acabar las actividades en las que los chicos podrán compartir las diferentes experiencias y si han conseguido los objetivos propuestos. Al final de los talleres se hará una muestra de las varias habilidades adquiridas en clave teatral.

MATERIAL I ESPACIO

La compañía aporta todo el material necesario para realizar los talleres. Es recomendable espacios con el terreno regular y plano.

Los alumnos tendrán que llevar ropa cómoda, calzado adecuado.



METODOLOGIA

Las clases tienen una duración de una hora y están divididas en tres partes:

- Calentamiento y preparación.
- Presentación del material.
- Ejercicios, práctica y juegos.

Realización de ejercicios de calentamiento:

Movimientos y estiramientos generales del cuerpo, aplicando especial atención e interés a los principales músculos implicados en la práctica de la disciplina en concreto para evitar lesiones.

Presentación de los varios materiales:

En la primera sesión de cada una de las varias disciplinas (zancos, malabares, cuerda floja, grande balón, malabares) explicamos las características de cada una, las utilidades, las “normas” de uso y las respectivas limitaciones.





Práctica y aprendizaje de las técnicas básicas

El proceso de aprendizaje y práctica es progresivo. Se trabaja con la metodología del descubrimiento guiado, respetando y valorando el nivel conseguido por cada alumno/a.

A medida que se avanza en las clases se busca aumentar el grado de dificultad, motivando a los alumnos a investigar, explorar, crear sus propias figuras y a auto superarse.

Se realiza la práctica de las técnicas básicas intermediando:

- Ejercicios para familiarizarse con la sensación de usar el nuevo elemento (ir con monociclo, zancos, estar sobre un gran balón o una cuerda floja) y coger confianza.
- Ejercicios de conocimiento del esquema corporal propio.
- Ejercicios para trabajar el equilibrio aprendiendo a re equilibrarnos sobre los zancos, el gran balón y la cuerda floja.
- Ejercicios para aprender a caer y a levantarse.
- Ejercicios específicos por el desarrollo de calidades físicas y capacidades perceptivas-motrices tales como: destreza, coordinación, lateralidad, equilibrio, ritmo, etc.





OBJETIVOS DE LOS TALLERES

- Reforzar conceptos actitudinales en cuanto a la confianza y la seguridad en un mismo.
- Establecer un espacio de juego sin distinción de género, ofreciendo un lugar donde se respetan las capacidades individuales y se realizan actividades grupales con respeto y empatía.
- Profundizar en las técnicas básicas, adquiriendo un hábito de trabajo autónomo e integrando un esquema de trabajo físico desde hábitos saludables.
- Desarrollar la creatividad con la manipulación de los elementos circenses, incluyendo el juego y la improvisación.
- Fomentar los procesos de expresión, comunicación y creación buscando la interrelación de las diferentes técnicas.