

## **TALLER DE XANQUES I EQUILIBRIS**

*Xanques: el món des d'una nova perspectiva: La disciplina de les xanques ens convida a observar el que ens envolta des d'una altra perspectiva. Les xanques són una eina àmpliament utilitzada en el teatre de carrer i el circ, ja que les seves possibilitats comunicatives són infinites: un "escenari mòbil" que amplia, expandeix i visibilitza els nostres moviments corporals i capacitats expressives.*

La *Cia Todozancos* té la finalitat de mostrar el circ com a alternativa pedagògica i recreativa i incentivar l'infant i/o adolescent a crear vivències on ells són els protagonistes.

L'objectiu dels tallers és lúdica i educativa alhora així que, a més de la diversió, la nostra intenció és treballar la creativitat, la imaginació i fomentar la confiança en un mateix a través del joc no competitiu.

Mitjançant les disciplines de circ pretenem treballar les habilitats psicomotrius tals com: la flexibilitat, l'equilibri, la coordinació corporal i el ritme, educant així el cos com instrument d'expressió i comunicació.

Posseïm l'experiència necessària, obtinguda de la pràctica, per saber que a més de passar-ho bé, en la majoria de les situacions que es proposen en els tallers, l'infant explora per si mateix les possibilitats de cada disciplina creant nous jocs a través del *descobriment guiat*.



## L'ACTIVITAT

Les diverses disciplines que treballem són:

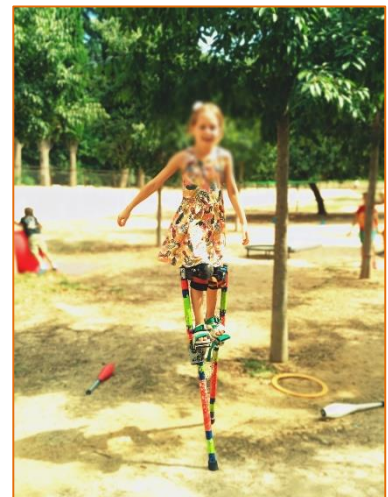
- Xanques
- Malabars
- Funambulisme
- Acrobàcia (mini trampolí)
- Rola Bola
- Gran balloon

Es realitzarà una avaluació al acabar les activitats en les que els nois podran compartir les diferents experiències i si han aconseguit els objectius proposats. Al final dels tallers es farà una mostra de les diverses habilitats adquirides en clau teatral.

## MATERIAL I ESPAI

La companyia aporta tot el material necessari per a realitzar els tallers. És recomanable espais amb el terreny regular i pla.

Els alumnes hauran de portar roba còmode, calçat adequat .



## METODOLOGIA

Las clases tienen una duración d'una hora i estan dividides en tres parts:

- Escalfament i preparació.
- Presentació del material.
- Exercicis, pràctica i jocs.

### Realització d'exercicis d'escalfament:

Moviments i estiraments generals del cos, aplicant especial atenció i interès als principals músculs implicats en la pràctica de la disciplina en concret per tal d'evitar lesions.

### Presentació dels diversos materials:

En la primera sessió de cada una de les diverses disciplines (xanques, malabars, corda fluixa, gran balloon, malabars) expliquem les característiques de cada una, les utilitats, les “normes” d'ús i les respectives limitacions.





## Pràctica i aprenentatge de les tècniques bàsiques

El procés d'aprenentatge i pràctica és progressiu. Es treballa amb la metodologia del descobriment guiat, respectant i valorant el nivell aconseguit per cada alumne/a.

A mida que s'avança en les classes es busca augmentar el grau de dificultat, motivant als alumnes a investigar, explorar, crear les seves pròpies figures i a auto superar-se.

Es realitza la pràctica de les tècniques bàsiques mitjançant:

- Exercicis per a familiaritzar-se amb la sensació d'usar el nou element (anar amb monocicle, xanques, estar sobre un gran balloon o una corda fluixa...) i agafar confiança.
- Exercicis de coneixement de l'esquema corporal propi.
- Exercicis per a treballar l'equilibri aprenent a re equilibrar-nos sobre les xanques, el gran balloon i la corda fluixa.
- Exercicis per aprendre a caure i a aixecar-se.
- Exercicis específics pel desenvolupament de qualitats físiques i capacitats perceptives-motrius tals com: destresa, coordinació, lateralitat, equilibri, ritme, etc.





## **OBJECTIUS DELS TALLERS**

- Reforçar conceptes actitudinals en quant a la confiança i la seguretat en unmateix.
- Establir un espai de joc sense distinció de gènere, oferint un lloc on es respecten les capacitats individuals i es realitzen activitats grupals amb respecte i empatia.
- Aprofundir en les tècniques bàsiques, adquirint un hàbit de treball autònom i integrant un esquema de treball físic des d'hàbits saludables.
- Desenvolupar la creativitat amb la manipulació dels elements circenses, incloentel joc i la improvisació.
- Fomentar els processos d'expressió, comunicació i creació buscant la interrelacióde les diferents tècniques.