



JOVES / ADOLESCENTS FEM CIRC



No ho digueu a ningú: el circ que a mi m'agrada, la gent que m'envolta i jo, ens convertim de vegades, durant uns instants, en éssers lliures (Mateu, J. Tortell Poltrona 2014)

PRESENTACIÓ

A parts iguals és una entitat que es dedica a la promoció del lleure i l'esport d'una forma lúdica, educativa i recreativa.

Us presentem un projecte d'extraescolar dirigit a tots els joves i adolescents que vulguin gaudir del seu temps lliure amb unes activitats lúdiques i esportives a parts iguals.

El nostre objectiu és transmetre els valors i la passió pel lleure i l'activitat física a partir de diferents activitats relacionades amb el món del circ i el joc recreatiu. Una activitat on l'infant sigui el focus principal d'actuació i que aquests puguin realitzar les activitats que més els hi agraden d'una forma molt educativa i lúdica.

Tot aquest projecte està recolzat per l'experiència i el treball dels diferents integrants que durant anys s'han dedicat a l'educació i al temps lliure



dels infants. Després de varis projectes educatius neix A Parts Iguals, treballant des de diferents àmbits, entre els quals s'hi inclou l'organització d'activitats per infants i joves, ja sigui en el seu període de vacances, com al llarg del curs.

En el món del circ també hi tenim molta experiència. Hem participat en diferents projectes de taller "Companyia Viu i Riu", d'espectacle "Companyia Toc i Foc, Casal de Joves la Fusteria"

i de gestió "Associació de Professionals del Circ de Catalunya (APCC)"

INTRODUCCIÓ

Circ... Paraula màgica i transgressora de la realitat que ens apropa al somriure, a la fantasia, al somni, al miracle, al vol... Espai i temps on l'impossible es fa visible allunyant-nos de la monotonia, el temps reglat, la lògica, la força de la gravetat, la quotidianitat... Invernó J., (2003)

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), recomana que els infants i adolescents practiquin com a mínim una hora al dia d'esport moderat. El sedentarisme i l'obesitat tenen greus repercussions sobre la salut i cal incorporar l'hàbit de ser actius des de petits per convertir-se en adults saludables.

Des de A parts iguals oferim una extraescolar on combinem l'esport i el lleure per crear una activitat on l'infant realitzi esport d'una manera més recreativa, social i sense compromís. Tot i això amb l'objectiu de guanyar en valors, crear hàbits saludables i adquirir les habilitats motrius necessàries per el desenvolupament dels joves i adolescents.

Tenint en compte totes aquestes oportunitats que guanyem amb l'activitat física, amb aquesta extraescolar ens proposem anar un pas més enllà i experimentar totes les oportunitats que ens ofereix el circ.

El circ ens permet combinar a parts iguals el circ, el teatre, la dansa, el joc, el perfeccionament, la riquesa imaginativa, l'exercici gimnàstic i la delicadesa en les formes d'execució. *"El circ ensenya que qualsevol persona pot arribar fins allà on es proposi. L'únic que cal és començar a caminar, i com més camines, més t'hi apropes. Mateu. J. Tortell Poltrona*

OBJECTIUS

- Ocupar el temps lliure dels infants a través d'una educació activa i saludable.
- Aconseguir que els infants gaudeixin de l'extraescolar a partir d'una programació atractiva d'activitats de caire lúdic.
- Afavorir l'autonomia i el creixement i desenvolupament personal dels adolescents a partir de noves vivències i experiències.
- Fomentar la participació i l'esperit crític del jove.
- Potenciar els hàbits saludables i actius.
- Afavorir la descoberta i la interacció amb l'entorn social i cultural proper.
- Potenciar la creativitat.



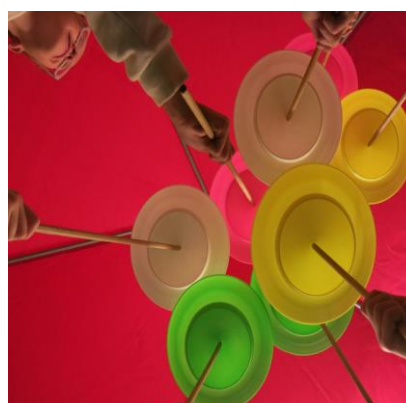
JUSTIFICACIÓ

El circ és un món fascinant que amaga multitud d'anècdotes, misteris i possibilitats. És un món cooperatiu i social, en el qual els companys s'ajuden, i on el treball realitzat es veu gratificat per un desig d'autosuperació. Amb aquest projecte pretenem que grans i petits coneguin algun dels elements de circ modern.

En aquesta extraescolar "Fem circ" oferim una activitat d'una hora i mitja setmanal amb els següents continguts.

- Jocs cooperatius i recreatius
- Jocs de malabars
- Expressió corporal (joc espontàni)
- Principals tècniques del clown
- Construcció de material cinquens
- Exercici gimnàstic: Acrobàcies, Acroesport, Portors i Àgils.
- Aèris (trapezi, teles, corda...)
- Representació (creació de rutines lliures)
- Habilitats Motrius Bàsiques (coordinació, equilibris, desplaçaments)
 - **Desplaçaments:** Patins, monocicles i bicicletes rares.
 - **Equilibris:** Xanques, monocicles, Taules d'equilibris, slack line.
 - **Coordinació:** A través del propi cos (Acrobàcies), a través d'un o varis mòbils (malabars) i amb els companys (patins).
 - **Llançaments i recepcions:** Malabars de llançament (Mocadors, boles, masses i cercles).
 - **Control i maneig d'objectes:** Malabars de swing (Plat xinès, diàbolo, carioques...)

1r Trimestre	2n Trimestre	3r Trimestre
Jocs de coneixement grupal	Jocs recreatius del circ	Jocs recreatius del circ
Descoberta dels principals elements del circ	Construcció i aprenentatge dels malabars	Creació de rutines lliures
Jocs recreatius	Tècniques de clown	Tècniques de clown
Aprenentatge de les principals HMB a través dels malabars. Coordinació, Equilibris, Coordinació	Aprenentatge de les principals HMB a través dels malabars. Coordinació, Equilibris, Coordinació	Aprenentatge de les principals HMB a través dels malabars. Coordinació, Equilibris, Coordinació
Aèris: Trapezi i teles	Elements gimnàstics	Aèris: Trapezi i teles
Elements gimnàstics	Aèris: Trapezi i teles	Projecte Mostra
Expressió corporal	Projecte taller	



ORGANITZACIÓ

La metodologia de l'activitat serà la següent. Treballarem a través de dos projectes molt ben definits.

Inicialment ens centrarem amb l'experimentació i el descobriment de tots els elements, habilitats, materials i possibilitats que ens ofereix el món del circ. El segon trimestre centrarem un apartat a construir diferents malabars reutilitzant diferents tipus de material reciclat (**PROJECTE TALLER**).

Els objectius del qual seran per una banda, **aprendre** a utilitzar el malabar construït, i per l'altre, **ensenyar** (ja sigui als companys d'escola o la participació a una fira) a utilitzar aquest malabar. D'aquesta manera, aconseguim l'aprenentatge complet i satisfactori de l'habilitat.

Al tercer trimestre, cada infant escollirà l'habilitat que més li agradi i improvisarà una "mini" mostra que ensenyarà a tots els seus companys (**PROJECTE MOSTRA**). Amb la possibilitat de tot aquell que ho vulgui, pugui ensenyar la seva obra a alguna mostra d'Arts Escèniques.

Destinataris

En una societat on la motricitat queda eclipsada per les noves tecnologies, on les activitats físiques cada vegada es deixen més de banda, on cada vegada són més les activitats individualistes... Aquesta extraescolar va dirigida a tot jove i adolescent de 1r a 4t ESO que vulgui gaudir del circ a través d'experiències lúdiques i esportives.

Com que el ritme d'aprenentatge i desenvolupament d'aquests és divers, en centrem amb l'adolescent d'una manera individualitzada, per tant que encara que a l'activitat hi hagi un únic grup de nens i nenes de tots els cursos, nosaltres en encarreguem de realitzar activitats segons les necessitats de cada infant o adolescent.

Espais

El punt de trobada i el lloc de referència és l'INS La Roca on utilitzarem alternativament el gimnàs i el pati de l'escola.

Monitoratge

Un aspecte clau en la correcta realització de l'extraescolar són els monitors i monitores que la duen a terme. Creiem que es molt important que creguin en allò que estan transmeten i es sentin atrets per aquesta activitat. Per això les persones responsables de l'activitat és necessari que vinguin de l'àmbit del lleure amb experiència al món del circ.

Necessitats:

- Roba còmode i esportiva

Preu:

- 20€ al més.
- Inclou: Monitoratge titulat, assegurança d'accidents i RC, obsequis.

CONTACTE:

Correu: lleureiesport@gamil.com
Web: www.apartsiguals.com
Telèfon: 679298031 Roger Solanas
675416002 Júlia Varela

