



Artes Circenses  
Cultura



## PLAN DE ESTUDIO

### PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA FORMADORES 2012

#### Objetivos generales

- Entregar conocimientos técnicos específicos las disciplinas circenses de acrobacia, suelo y aéreo.
- Facilitar la comprensión a nivel físico de los ejercicios educativos y técnicos, en cada una de las disciplinas, a través de una metodología progresiva del entrenamiento, ampliar los conocimientos de cada uno de los alumnos.
- Introducir una Metodología en la enseñanza y el entrenamiento de las diferentes disciplinas Circenses, aportando así a mejorar la capacidad de los alumnos de transmitir los conocimientos.

#### Objetivos Especificos:

- Asimilar la base metodológica y pedagógica de las enseñanzas y conocimientos transmitidos.
- Atravesar un trabajo específico que eleve la calidad de sus ejecuciones, enriqueciendo la calidad del movimiento en cada una de las técnicas circenses,
- Poder transmitir los conocimientos, con una base metodológica y pedagógica.
- Reflexionar sobre la práctica y el entrenamiento profesional de las disciplinas circenses, la importancia del cuidado del cuerpo y su seguridad. Dar a conocer de qué manera la técnica ayuda a desarrollar un lenguaje escénico. Fomentar el correcto entrenamiento para una saludable vida del acróbata.

#### Metodología

Las clases proponen una experiencia vivencial de las disciplinas, en las que se trabaja con cada uno de los alumnos, apuntando a desarrollar la inteligencia corporal. Luego de una entrada en calor en la que se prepara el instrumento cuerpo para el trabajo profundo e intenso, se atraviesa una batería de ejercicios técnicos que son supervisados y corregidos individualmente por el docente., para concluir con un espacio teórico.

Cada clase estará estructurada de la siguiente manera:

- Entrada en calor
- Preparación física
- Técnica específica con aplicación de contenidos metodológicos para la enseñanza
- Improvisación y aplicación de contenidos
- Estrategias de Composición y Creación
- Estiramiento muscular y movilidad articular
- Reflexión de los contenidos, preguntas, tareas para la próxima clase

## **Beneficiarios**

20 artistas - docentes de circo.

## **Organización general del programa**

La formación estará estructurada en base a 5 seminarios intensivos de 3 días de duración cada uno, con una carga horaria de 24hrs en total, distribuidos en jornadas de 8hrs por día, dos bloques de 4hrs cada uno con 2 horas para almorzar.

En cada uno de estos seminarios se dictarán clases y entrenamientos de técnicas acrobáticas (suelo, paradas de manos, dúo y troupe) y técnicas aéreas y aparatos (tela, lira, trapecio, cuerda, mastro chino), con énfasis personalizado según la especialidad de origen del alumno.

## **Contenidos Generales**

1.- Preparación del cuerpo para el entrenamiento

- Movilidad articular
- Elongación
- Trabajo aeróbico
- Trabajo postural
- Mejora de las capacidades psico-físicas
- Fuerza
- Flexibilidad
- Coordinación
- Saltabilidad
- Rítmica
- Equilibrio
- Técnicas acrobáticas
- Metodología para la enseñanza de la técnica

## **Contenidos específicos:**

### **1-Técnicas acrobáticas**

El trabajo se edifica sobre algunos ejes fundamentales:

- **Inversiones:** Desarrollar la capacidad de invertir el cuerpo en diferentes situaciones sosteniendo el peso y dominando el equilibrio sobre apoyos de manos. Maneras de subir, experimentar posiciones de piernas y posiciones de columna. Desplazamientos. Inversiones sobre otros cuerpos.

- **Arcos**: desarrollar la capacidad de desplegar la columna vertebral y proyectarla hacia el espacio. Posturas, arcos dinámicos, acrobacias que contienen arcos. Desplazamientos en arcos. Arcos sobre otros cuerpos.
- **Roles**: desarrollar la capacidad de dar una vuelta completa sobre un eje propio. Tipos, medidas y direcciones de los roles. Maneras de entrar, maneras de salir. Roles en el aire. Roles sobre otros cuerpos.
- **Equilibrios**: desarrollar la capacidad de mantenerse sobre el espacio mínimo ofrecido por otro cuerpo, o sobre un cuerpo en movimiento. Dar y recibir confianza, sostener y ser sostenido.
- **Balanzas**: desarrollar la capacidad de contrapesarse con otros cuerpos.
- **Pasajes**: desarrollar la capacidad de trasladarse en el espacio utilizando el apoyo de otro cuerpo.

## 2.- Técnicas acrobáticas aéreas

- **Inversiones**: desarrollar la capacidad de dar vuelta el cuerpo (invertirlo), y sostenerlo, de una forma controlada y con dominio. Transitar las diferentes formas de invertir y sus agarres.
- **Balancesos**: desarrollar la capacidad de fuerza y coordinación para colgados de brazos, de corvas y de pies, balancear el cuerpo de derecha a izquierda y de adelante hacia atrás. Progresión de diferentes balanceos hacia el desarrollo acrobático, orientado a piruetas y mortales.
- **Educativos**: son ejercicios específicos que reproducen el movimiento técnico, de coordinación y fuerza necesaria para ejecutar las disciplinas.
- **Dominaciones**: desarrollar la capacidad física de fuerza, la que permite elevar el cuerpo y sostenerlo, colgados de los brazos. Diferentes tomas de mano y agarres.
- **Equilibrio**: desarrollar la virtualidad de sostener el cuerpo en una postura sobre/en un aparato aéreo de circo (planchas, velas, banderas).
- **Escapes y giros**: desarrollar un conocimiento concreto y claro de los diversos nudos que permiten los escapes en las telas y cuerda, trapecio y lira. Análisis del movimiento. Técnica. Realizar las secuencias y escapes por izquierda y derecha, impulsando el trabajo por ambos lados del cuerpo.

- **Metodología de enseñanza progresiva**: desglosando el mecanismo físico, a través del análisis de este, llegar al movimiento básico de la serie, desglosarlo y apuntar a su evolución progresiva, tanto en la dificultad como en la ejecución, alcanzando secuencias de diferentes ejercicios encadenados, que van de lo simple a los mas complejo.
- **Seguridad**: La primera norma de seguridad aplicada es que se trabaja con una relación de docente-alumno de 1-10. Esta proporción permite supervisar a cada uno de los practicantes. Si bien el trabajo se desarrolla en un marco grupal, la exigencia es individual y permite conectarse con cada alumno para enviarlo a ejecutar las tareas para las cuales está preparado. Se trabaja con medios de protección como colchonetas, colchones y cuerdas de seguridad. Se concientiza a los alumnos sobre los riesgos implícitos en la práctica de esta actividad y en su prevención.