



PLAN DE ESTUDIO

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA FORMADORES Y NIVELACIÓN TÉCNICA – EXTENSIÓN REGIONES - 2013

Objetivos generales

- Entregar conocimientos técnicos específicos las disciplinas circenses de acrobacia de 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 Específicos:

- Asimilar la base metodológica y pedagógica de las enseñanzas y conocimientos transmitidos.
- Abordar un trabajo específico que eleve la calidad de sus ejecuciones, enriqueciendo la calidad del movimiento en cada una de las técnicas circenses.
- Entregar herramientas para 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 circenses

Organización general del programa

En cada uno de los ciclos 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
- Capacidad de salto
- 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.

3.- Seguridad:

- Se concientiza a los alumnos sobre los riesgos implícitos en la práctica de esta actividad y en su prevención.
- Se entregan conocimientos de seguridad y montaje, uso de materiales, mantención
- Se entregan nociones de cuidado de la práctica en el proceso de enseñanza, para evitar accidentes

4.- Metodología y trabajo del cuerpo

- Se entregan nociones de cuidado del cuerpo para la práctica y la docencia
- Se entregan herramientas metodológicas para la correcta enseñanza