

GINNASIA ACROBÁTICA

CIRCOYCOLE.COM

ARTYCOLE.COM

ACROSPORT



GIMNASIA ACROBÁTICA:

La GIMNASIA ACROBÁTICA, que también conocemos como ACORSPORT, es una modalidad deportiva que forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia. En esta disciplina deportiva se trabajan elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, fuerza, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales.

Para nosotros lo más importante de este trabajo es lo que le queda a los niños y a las niñas al practicarlo. Por supuesto que ganan flexibilidad, fuerza y coordinación pero tenemos que destacar que al ser un trabajo de grupo, se desarrollan además capacidades afectivas y sociales. Los niños y las niñas tienen que aprender a confiar en los que los están sujetando y esto genera una armonía y desarrolla una madurez importante en los alumnos y alumnas. Es un trabajo muy desafiante que les apasiona y que les aporta multitud de herramientas que pueden aplicar en su día a día.

Pueden trabajar en dúos, en tríos, en cuartetos para realizar las pirámides. Los niños y las niñas que están en la base de la pirámide se llaman portores y los niños y las niñas que están en la parte superior de la pirámide son los ágiles. A nosotros nos gusta juntar niños de diferentes edades para poder tener facilidad a la hora de que unos sujeten a otros. Nuestra experiencia nos ha demostrado que lo ideal son grupos de primero a sexto de primaria mezclados. Hay infinidad de pirámides creadas ya pero se pueden crear infinitas más esto también genera un campo para el desarrollo de la creatividad y la imaginación de los alumnos y alumnas.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

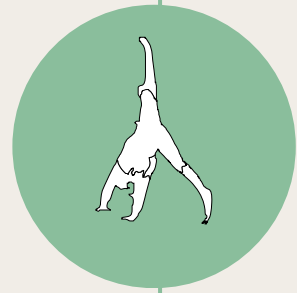
Con la actividad de GIMNASIA ACROBÁTICA, fundamentalmente queremos conseguir, un notable desarrollo psicomotor, que les ayudará a incrementar el control sobre su cuerpo, mejorar su equilibrio y a orientarse en el espacio. También se pretende conseguir una mejora de la capacidad de atención, trabajo en equipo y adoptar hábitos propios de un estilo de vida saludable en relación con el deporte.



CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN EN EL TIEMPO:



En el primer trimestre lxs niñxs se conocen entre ellxs y a su monitorx. Así mismo, lx monitorx conoce al grupo y las aptitudes de cada alumnx. Se realizarán juegos y actividades, en las que lxs niñxs se familiaricen con la GIMNASIA ACROBÁTICA. Se iniciará a lxs niñxs en el calentamiento, por medio de elementos muy básicos, y que mostrarán a lx monitorx, las aptitudes de cada alumnx. También comenzaremos a realizar ejercicios acrobáticos sencillos.



En el segundo trimestre, se hará hincapié en la técnica, colocación y postura y asentamiento de las pirámides. Comenzaremos con los montajes.



En el tercer trimestre, trabajaremos mas intensamente en el montaje de las pirámides, dúos, tríos, cuartetos... es el momento para que dejen libre su creatividad. Fijaremos las coreografías para dejar con la boca abierta a los padres el día de final de curso.



Nuestra metodología de trabajo es que lxs niñxs aprendan GIMNASIA ACROBÁTICA jugando dándole a la actividad un formato más lúdico y menos competitivo como podría ser en un club.

ESTRUCTURA DE UNA CLASE:



CALENTAMIENTO

Comenzamos con un calentamiento físico y mental que nos desconecte del mundo exterior, nos haga concentrarnos en el trabajo y poco a poco caliente todas las articulaciones y músculos de nuestro cuerpo.



NÚCLEO DE LA SESIÓN

Se trabajará la parte técnica que corresponda en cada momento del programa (incluyendo los elementos).



TÉCNICA, MONTAJE Y VUELTA A LA CALMA

Con ejercicios individuales y grupales se afianzará la técnica en los alumnxs y se crearán las pirámides..



CÍRCULO

Los últimos minutos de la clase los aprovecharemos para poder exteriorizar nuestras sensaciones, emociones, dificultades y logros vividos durante la clase.



MATERIAL

- Los alumnos y las alumnas podrán venir con ropa cómoda.



PRECIOS Y RATIOS

PRIMARIA (DE 1º A 6º):

RATIOS: Min 10 y Max 16

PRECIO: 27€/Mes (1h. semana)
PRECIO(SI NO ERES DEL AFA): 37€/Mes (1h. semana)

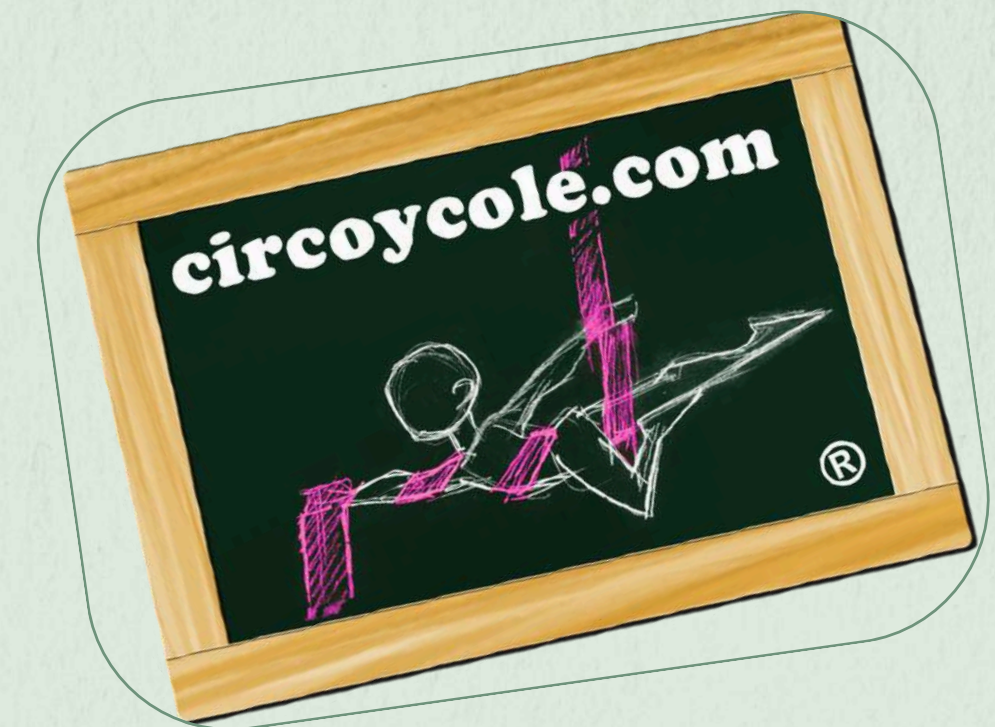


SOBRE NOSOTROS:

Farsantes Teatro SL es una pequeña empresa especializada en actividades extraescolares de movimiento, circo, danza, skate, teatro, gimnasia rítmica y acrobática.

Como siempre estamos abiertos a cualquier duda y a cualquier sugerencia para adaptar las actividades a vuestro centro y a vuestras necesidades.

Gracias por confiar en nosotros.
Tania Berrueta, Directora



Más Información:
info@circoycole.com

¡GRACIAS!

