



PLAN DE ESTUDIO

PROGRAMA DE FORMACIÓN Y NIVELACION TECNICA EN ARTES CIRCENSES 2014 – EXTENSIÓN REGIONES

Objetivos generales

- Entregar una base técnica sólida y completa a los artistas circenses regionales mediante la entrega de elementos técnicos específicos en las disciplinas circenses de acrobacia en aparatos, suelo y aéreo.
- Facilitar la comprensión a nivel físico de ejercicios educativos y técnicos, en cada una de las disciplinas, a través de una metodología progresiva del entrenamiento.
- Introducir a los artistas en la metodología de enseñanza y entrenamiento de las diferentes disciplinas, aportando así a mejorar su desempeño técnico, artístico y docente (cuando corresponda).

Objetivos Específicos:

- Atravesar un trabajo específico que eleve la calidad de las ejecuciones de los artistas, enriqueciendo la calidad del movimiento en cada una de las técnicas circenses,
- Reflexionar sobre la práctica y el entrenamiento profesional de las disciplinas circenses, la importancia del cuidado del cuerpo y su seguridad.
- Dar a conocer la influencia de la correcta base técnica en el desarrollo de un lenguaje escénico, fomentando el correcto entrenamiento para una saludable vida del acróbata y de sus alumnos.

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

Organización general del programa

En cada uno de los ciclos se dictarán clases y entrenamientos de técnicas acrobáticas como base del entrenamiento circense (suelo, paradas de manos) y técnicas aéreas, acrobacia mixta y aparatos (tela, trapecio, cuerda, acro dúo y troupe, 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 el aprendizaje y 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 práctica y enseñanza