



ZIRKO IKASTAROA

(Hastapena)





EDUKIAK.

Ikastaro honen helburua zirkoan lantzen diren oinarrizko teknika eta baliabideen ezagutza bereganatzea izango da.

Irakatsiko diren abildade edo trebetasun ezberdinei elementu eta teknika zehatz bat egokituko zaie, hau da:

TREBETASUNA 1. *Psikomotrizidade eta koordinazioa*

EGOKITUKO ZAION ELEMENTUA. Uztailak, Makilak, Baloiak.
Malabar Pelotak, Diaboloa.

BALIATUKO DUGUN TEKNIKA. Malabar teknika.

TREBETASUNA 2. *Flexibilidadea eta teknika gimnastikoak*

EGOKITUKO ZAION ELEMENTUA. Lurra. Koltxonetak.

BALIATUKO DUGUN TEKNIKA. Oinarrizko Akrobaziak.
(Txiribuelta, Lateralak, Pino, Pino Puen
te.....)

TREBETASUNA 3. *Gorputz kontzientzia eta orekaren lanketa.*

EGOKITUKO ZAION ELEMENTUA. Lurra. Koltxonetak.

BALIATUKO DUGUN TEKNIKA. Acro Sport.



ACRO SPORT





JARDUERA OSAGARRIAK.

Noizero, eta klaseak dinamikoagoak egin eta ikasleek aspertu ez daitezzen, jarduera osagarriak egingo ditugu, zeintzuk zirkoaren izango diren

1). MAJIA TRUKOAK.

2). ZIRKOKO PERTSONAIK.

Zirkoan bizi diren hainbat pertsonai sortuko ditugu, Gorputz adierazpanaren bitartez. PERTSONAIK. MAGOA, INDARTSUA, DOMATZAILEA (Abereak), AKRO BATAK, PAILAZOAK, "EQUILIBRISTAK", AURKEZLEAK.
(Saio hauek kurtso bukaerako emanaldiarekin uztartu daitezke).

3). MALABARRAK SORTUZ.

Malabar pelotak egindo ditugu klasean. Gerora ikasleak entrenatzeko pelota hauek erabili ahal izango dituzte.

4). MAKILAJE SAIOA.

Pailazoen moduan margotuko dugu aurpegia.

5). GLOBOFLEXIA.