

Aulas de atividades circenses

Ana Flávia e Carolina

Aula 1: Na primeira aula os alunos aprenderão a história do circo na Europa.

A aula iniciará com a história do circo na Europa. Sendo respondido as seguintes questões: - Quem criou o circo, - Porque criaram o circo, - Como ele era, - Como era as atividades antigamente?. Essas questões serão lançadas aos alunos para que nós duas possamos ajuda-los a construir a história. Os materiais que utilizaremos serão o data show para a apresentação de slides contendo as respostas para essas questões, imagens e vídeos sobre o assunto.

Aula 2: Nesta aula será levantada as mesmas questões mais com o foco no Brasil e posteriormente em Minas Gerais. Tentando trazer o circo para o mais próximo do aluno. Será utilizado os mesmo materiais.

Aula 3: Jogos Circenses. (Equilíbrio e recepção)

Atividades: Para quem passas?

Descrição: Os alunos formarão grupos de 5 a 7 pessoas, cada grupo ficará com uma bola, podendo ser de basquete, futebol, handebol, voleibol... A pessoa que iniciar com a bola irá falar o nome do alunos para quem ele irá jogar a bola, o aluno que receber a bola não poderá deixar que ela caia, após recepciona-la a pessoa passará para outro alunos. O objetivo desta atividade é ter equilíbrio e recepção de bola. As maneira de lançamento das bolas poderá ser por cima da cabeça, de costas para o grupo... e da mesma maneira abola deverá ser recepcionada.

Desafio dos lenços.

Descrição: Os alunos ficarão em torno de 2 m. de distancia uns dos outros. Cada aluno ficará com apenas 1 lenço de malabares na mão. O jogo começa com a exploração do material. Os alunos podem manusear o material de distintas maneiras, porem sendo orientado, com o objetivo de não deixar que o lenço caia no chão. O lenço então será jogado por trás das costas e pego antes de cair no chão sem girar o corpo. E somente depois jogando e dando um giro. Depois os alunos lançarão o lenço e tentarão bater o maior numero de palma antes que o lenço caia no chão. E assim as dificuldades vão aumentando.

Aula 4, e 5: Criação do material.

Para fazer seu próprio conjunto de bolas de malabarismo você precisará:

- Tesoura
- Funil
- Fita adesiva
- Copo de medida (1/2 xícara)
- 01 Garrafa vazia
- 03 bexigas comuns (por bola)
- Preenchimento a sua escolha: areia, arroz, alpiste (1/2 xícara por bola)



Escolhendo o preenchimento:

- Painço - É o mais leve dos três preenchimentos. Se fizer a escolha pelo alpiste, certifique-se de não utilizar grãos grandes, eles podem furar a bexiga. Geralmente o alpiste para Tentilhões dá um bom resultado.

- Como Fazer suas Bolas para Malabares

Coloque o funil na garrafa vazia. Meça 1/2 xícara de preenchimento, e despeje-o, utilizando o funil, dentro da garrafa.



Esta é a parte mais complicada - Encha uma das três bexigas. Em seguida, sem deixar que todo o ar vaze, prenda-a na boca da garrafa.



Com a bexiga colocada na garrafa, vire de cabeça para baixo e deixe todo o preenchimento cair da garrafa para dentro da bexiga.



Tire a bexiga da garrafa e deixe todo o ar vazar.



Corte a boca da bexiga fora.



Dobre o restante da bexiga e prenda com fita adesiva.



Com as próximas duas bexigas, corte um pouco abaixo do bico (assim como na imagem abaixo). Estique a bexiga um pouco, isso facilitará e permitirá o corte em um único movimento.



Coloque uma das bexigas restantes por cima da bexiga que está com o preenchimento. A parte com fita adesiva deve estar virada para o fundo da bexiga que vai por cima. Agora vire a bolinha para ver o fundo (cor) da bexiga com preenchimento.



Agora, com o fundo da bexiga com preenchimento voltado para cima, coloque a terceira bexiga restante. Pode ficar uma bolha de ar, mas com no máximo um dia esta bolha desaparecerá.



Aula 6: Primeiro com uma bola. Atire a bola para cima, um pouco acima de sua cabeça e pegue-a com a outra mão quando cair. Atira-a novamente com a segunda mão, na mesma altura, e pegue-a com a primeira mão quando cair. Apenas pratique por algum tempo, até acostumar-se com a altura em que vai jogar, e com o peso das bolas.

Agora, duas bolas. Comece com duas bolas em uma mão. Jogue a primeira bola e quando ela estiver no ponto mais alto, jogue a segunda. Seja cuidadoso para que as bolas não batam uma na outra, no ar. Se você fez certo, quando a segunda bola atinge o ponto mais alto de seu curso a primeira bola irá tocar em sua mão. Comece por apanhar as bolas com a mesma mão que usou para jogá-las, e então você estará usando apenas uma mão neste ponto. Quando a bola # 1 está no ponto mais alto, você deve estar pegando e jogando bola # 2. Faça isso durante algum tempo até estar muito bom nisso, e então pratique com a outra mão.

Aula 7: Finalmente, três bolas! Comece com duas bolas em uma mão e a outra bola na outra mão. Comece jogando uma das duas bolas que estão na mesma mão. A princípio será muito parecido com como era só com duas bolas: você joga a primeira, e quando ela estiver no ponto mais alto você joga a segunda. Mas depois que a primeira bola cai na sua mão vazia, você não vai atirá-la novamente. Agora você joga a terceira bola (esta é a sua outra mão) e apanha a segunda. Somente depois que a terceira bola atinge o ponto mais alto você joga a primeira bola de novo. Agora, você está jogando também de uma mão à outra, e então as bolas devem estar cruzando uma com a outra a cada arremesso. Você precisa de ritmo. É muito importante não parar de atirar as bolas. Se você parar, provavelmente as bolas vão cair. Quando você consegue acertar, é muito emocionante! É muito fácil aprender novos truques.