Taller:

MALABARISMO Y ARTES CIRCENSES

Dirigido a:
Jóvenes y adultos (a partir de los 12 años de edad).

Profesor asociado:
Oswaldo Perez

Duración:
9 meses

Sumilla:
El malabarismo es una actividad física de coordinación básica, que con la práctica necesaria se automatiza en el cerebro, de forma que no requiere un esfuerzo consciente para ejecutarse, produciendo los siguientes beneficios:

Físicos: Desarrolla musculatura, destreza, agilidad, flexibilidad, motricidad y estimula los reflejos. Incrementa el sentido del ritmo y la sincronización.

Mentales: Estimula la concentración, coordinación de movimientos, creatividad y es un excelente anti-stress. Potencia la visualización del espacio, la apreciación de las distancias, la inventiva, bilateralidad y sensación táctil.

Actitudinales: Incrementa la confianza; permite experimentar la importancia de la constancia y de no rendirse; nos convence de que podemos conseguir cualquier cosa con un poco de práctica.

Contenidos:
- Malabarismo: pelotas, clavas, aros, entre otros.
- Acrobacias

Materiales:
El primer día fabricarán sus primeras dos pelotas de malabarismo, para lo cual deberán traer:

- Alpiste: ½ kg.
- 2 bolsitas de ¼ de kg.
- 4 globos grandes (de preferencia de distintos colores).