

2019

Educación Física a través del circo

SERGIO MARTÍN CARRASCO

+



[PROYECTO ADERCIRCO]

ADERCIRCO es un proyecto del área de Educación Física en el que se aúnan todas las habilidades y destrezas del currículum sumándose para un espectáculo de luces, colores, imágenes y movimientos capaz de despertar emociones y transmitir valores al espectador y los verdaderos protagonistas, los alumnos y alumnas de CPR ADERSA 1

PROYECTO ADERCIRCO

0.-RESUMEN DEL PROYECTO.

ADERCIRCO es un proyecto en el cual se abarca la mayoría de los contenidos curriculares atendiendo a unas características peculiares que CPR ADERSA 1. presenta. Los niveles al estar unidos son complicados a veces el trabajo estanco de los contenidos por niveles haciendo además más notable la presencia de diferencias entre el alumnado ya sea por sexo o capacidades diferentes. ADERCIRCO pretende conseguir una cohesión del alumnado sean del nivel que sean donde cada uno tendrá su lugar en función de sus capacidades ya sean por edad o por capacidades incluidos los alumnos censados con NEAE. Esto hace a todos imprescindibles e importantes afianzando a seguridad en sí mismo, el compañerismo y respeto. Ayuda a que los agrupamientos de niveles como pasa en estos centros no sean una dificultad en el aprendizaje facilitando también la labor docente. Un trabajo de equipo que fomenta que el alumno se auto forme para mejorar las habilidades adquiridas durante el proceso y se vean implicados al máximo. Además, estrecha lazos con diferentes áreas como tecnología, plástica o música. En definitiva, ADERCIRCO es un proyecto que se mantiene VIVO durante todo el proceso y donde los alumnos son verdaderos protagonistas de la función. Adercirco se ve presente en la vida del circo como un logro en el que los mayores se sienten orgullosos y los más pequeños quieren trabajar para llegar al proyecto en un futuro cercano.

1.- INTRODUCCIÓN.

La educación física tratada tradicionalmente, hace que la introducción de actividades circenses como contenido escolar, puedan traer escepticismo y reticencias llegando a incluso a conclusiones erróneas de que no es un contenido propio de la Educación Física.

Uno de nuestros objetivos será valorar las aportaciones de este tipo de actividades en la escuela y en general en el entorno del área de Educación Física.

Estrechando lazos con este mundo, nos damos cuenta no solo de que estamos hablando de una actividad educativa y novedosa, además de atractiva para los escolares, sino que según autores como **(Invernó i Curós Josep)** reúne toda una serie de características pedagógicas



Ilustración 1. Adercirco 2015-16



que le dan coherencia y justifican su presencia en el currículo.

El trabajo de estos contenidos en su esencia y gracias a su amplia actuación en situaciones motrices ayudan al desarrollo de la formación integral del alumno/a en todos los campos (afectivo, Social, motor y cognitivo)

Nos planteamos que los alumnos/as aprendan diferentes actividades de circo, pero además que esto ayude en su formación como persona valorando la cooperación, expresión corporal, desinhibición, ayuda, respeto, **creatividad**, superación, constancia, mejora de la autoestima, creatividad, improvisación, seguridad, mejora de la motricidad, integración. Ciertamente son muchas las ventajas que, desde la práctica, aportan a nuestro trabajo con los escolares, pero de lo que no nos podemos olvidar es de su aportación a la FORMACION COMO PERSONA.

En definitiva, las palabras más importantes aquí serían crear, crear ilusión, espectáculo, convivencia, habilidades, integración, inteligencias emocionales, buen ambiente, etc.

2.- JUSTIFICACIÓN

Después de mi experiencia docente y pasando por diversos centros en su mayoría de grandes ratios. He observado que la educación física además de tener poco tiempo se encasilla en trabajar muchos contenidos de manera estanca pasando de unidades a unidades en las que por un lado se trabajan equilibrios por otras recepciones o lanzamientos o deportes en concreto, etc

La dificultad en este tipo de centros de 3 y 4 líneas es siempre el tiempo y la ratio lo que hace que trabajemos de manera más sistemática y cerrada en departamentos estancos y en definitiva sin crear nada en concreto.

A mí llegada al CPR ADERSA 1 vi la posibilidad de poner en práctica algo en lo que creo firmemente y es en aunar todas esas habilidades y destrezas para crear algo en común y aunar currículo más creatividad más espectáculo más motivación y entusiasmo además de otras muchas cosas. Aquí comenzó ADERCIRCO, en el acercamiento de este contenido a las aulas de un colegio pequeño, con pocos alumnos y alumnas.

La mejora de mi labor como docente fue notable ya que al poder dedicar más tiempo la realidad de este proyecto fue tomando forma de manera muy satisfactoria. El funcionamiento de estos centro con diferentes niveles y diferentes sedes a las cuales hay que ir a ejercer, itinerando a varios centros hace que tengamos que buscar alternativas para el trabajo de Educación Física en situaciones en las que a veces nos encontramos a niños de diferentes edades en el mismo aula, lo que hace que el tratamiento del currículo de EF sea prácticamente imposible, situaciones en las que tienes que programar una actividad motriz en la que el niño de secundaria no se aburra mientras el de 1 de primaria no se aburra y a la vez los dos aprendan.



Después de mucho reflexionar vi en el circo un filón para integrar diferentes niveles e incluso diferentes inteligencias, limitaciones y capacidades. Teniendo todos, un sitio de manera exitosa y dejando de lado la palabra Fracaso o Frustración, y teniendo la palabra compromiso, superación y esfuerzo muy presentes.

Mi propia práctica docente ha hecho mi planteamiento de diferentes estrategias y métodos de trabajo innovadores para el desarrollo del currículo dentro de las características de un CPR como el ADERSA 1. Lo que ha supuesto una actividad totalmente aplicable y evaluable.

A la larga dio su fruto como un proyecto al que todo el alumnado espera llegar convirtiendo a los alumnos de la ESO en un modelo a seguir con un gran proyecto de trabajo al que todo el alumnado quiere llegar evitando así que nuestro alumnado se matricule en otros IES cercanos al pasar a la ESO y queriendo permanecer en nuestro CPR hasta el final. Además de convertirse en un proyecto en el que alumnado con diferentes capacidades incluso censados como NEAE no se noten estando totalmente integrados en el desarrollo del proyecto.

ADERCIRCO es una herramienta que mejora el rendimiento escolar teniendo al alumnado con una ilusión constante y un proceso nada rutinario donde cada día es nuevo y cada sesión aporta novedades al proyecto, siendo en gran parte aportaciones de ellos y ellas.

Además ADERCIRCO se presenta como un gran recurso para centros rurales que muestran sus dificultades a la hora del trabajo de la educación física con diferentes niveles en los mismos grupos.

3.- OBJETIVOS.

1. Valorar las aportaciones de las actividades de circo en el área de Educación Física y Crear una alterativa a otras actividades y contenidos tratados tradicionalmente en Educación Física que no tienen cabida exitosa en las características de nuestro centro.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas a través del circo como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Desarrollar Habilidades y Destrezas Básicas y Genéricas a través de actividades circenses encaminadas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto exigencia en su ejecución.
4. Organizar y Realizar pequeños espectáculos de circo con las habilidades aprendidas para poder ser mostradas a un público cercano (a nivel de centro).



5. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicos básicos de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana a través de la preparación de las actividades escénicas.
6. Planificar actividades adaptadas a las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
7. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
8. Crear materiales e implementos necesario para el desarrollo de las actividades a partir de material de desecho o reutilizados así, como de bajo coste. Sin que estos pongan en riesgo la integridad de los escolares.
9. Fomentar la desinhibición y reducir el miedo escénico a través de actividades de expresión corporal, mímica, acrosport, malabares.
10. Participar y colaborar con otros/as implicándose, poniéndose de acuerdo, pidiendo ayuda y actuando con autonomía para llevar a la práctica las distintas propuestas de actividades de una forma crítica y creativa.
11. Expresar y comunicar a través de los distintos lenguajes los sentimientos, emociones y nuevas experiencias.
12. Disfrutar y sentir emociones nuevas con su propio cuerpo, descubriendo sus posibilidades motoras.
13. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva a través del circo.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS QUE SE PRETENDEN ALCANZAR.

1. Crear un espectáculo con el alumnado para conseguir aunar todos los objetivos anteriores y mostrar a la comunidad educativa un número de circo que sirva de colofón y disfrute para todos y todas.
2. Mantener el alumnado de nuestro centro con la ilusión en llegar a la ESO en nuestro centro.
3. Integrar de manera exitosa los alumnos con diferentes capacidades y NEAE.
4. Aunar todos los contenidos posibles dentro de un trabajo común de creatividad y cooperación.



5. Reducir conflictos a través de trabajo en equipo, colaborativo y de cohesión de grupo que aporta este proyecto eliminando ambientes de peleas y discusiones.
6. Conseguir una complicidad entre el alumnado en cuanto al trabajo de creatividad a conseguir para una puesta en escena final exitosa.
7. Despertar el sentimiento de sentirse parte del proyecto fomentando que los alumnos aporten en cada momento lo que vean adecuando al proceso del proyecto, para beneficiar al producto final
8. Trabajar valores ecológicos a raves de los espectáculos creando conciencia ambiental dándole sentido a nuestro trabajo como ecoescuela.

5. CONTENIDO DEL PROYECTO.

Bloque 1. Condición física y salud.

Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física, conocer diferentes formas y juegos de calentar.

Actividades de vuelta a la calma de baja intensidad al finalizar las sesiones, acercándonos al trabajo de mimo, clown

Acondicionamiento físico y Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud y el fortalecimiento del cuerpo para el trabajo de formación de estructuras con el cuerpo a través del acrosport.

Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas que sirvan para situaciones de la vida cotidiana.

Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.

Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.

Bloque 2. Juegos y deportes.

Ejecución de habilidades motrices vinculadas a las acrobacias, malabares, expresión corporal y el acrosport.

Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual como el acrosport, gimnasias artísticas y deportiva.



Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora de juegos malabares y otras actividades.

Valoración de las actividades deportvo-circenses como una forma de mejorar la salud.

Bloque 3. Expresión corporal.

El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.

Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.

Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural a través del trabajo de valores en el proyecto final. Teniendo la ecoescuela como pilar fuerte.

Bloque de contenidos específicos, malabares.

Pañuelos.

Pelotas.

Anillas.

Mazas.

Pelotas de rebote.

Cajas.

Plato chino.

Bastón del diablo.

Cariocas.

Pompas de jabón gigantes.

Lanzamientos y recepciones

Equilibrios

OTROS.



Bloque de contenidos específicos, acrobacias.

Zancos.

Acrospor.

Gimnasia deportiva.

Gimnasia artística.

Gimnasia rítmica.

Patinetes.

Monociclos.

equilibrios

Patines.

OTROS.

c) Bloque de expresión corporal.

Coreografías.

Mímica.

Teatro de sombras.

Números de humor (Payasos)

Desplazamientos

OTROS.

6. ACTUACIONES A REALIZAR Y CALENDARIO PREVISTO DE APLICACIÓN

Este proyecto es el inicio de un trabajo continuo y diverso que pretende el trabajo y el compromiso del equipo docente y del alumnado del centro.

Cada año se plantea el trabajo hacia un campo relacionado con la ecoescuela y los valores medioambientales trabajando así los todos los campos de ecoescuela, a lo largo de los años.

ENERGÍA.

RESIDUOS.

AMBIENTE SOCIAL.

EL AGUA.



En etapas anteriores a la etapa de la ESO, desde la base se trabajan pequeñas unidades en las que los contenidos circenses se van afianzando para que poco a poco los escolares adquieran las habilidades necesarias para su perfeccionamiento. Siendo ellos los que eligen sus propias habilidades a perfeccionar dejando así lugar que todos puedan ser protagonistas de su éxito.

Cada curso desde primero tiene unos contenidos que evolucionan en dificultad a medida que suben de curso como por ejemplo el trabajo de malabares. Siendo en primer ciclo con el uso de pañuelos por su facilidad y lentitud y poco a poco en cada curso venidero irán saltando a las bolas de malabares, mazas etc.

A la llegada a la etapa de secundaria los alumnos deben en primer lugar decidir cómo se llamará nuestro proyecto, siendo algunos nombres ya elegidos; MADRE TIERRA, MUNDO, EMOCION o como el de este año BOSQUE. Siempre teniendo presente nuestro planeta tierra empezaremos a trabajar desde ese pilar.

Cada semana ira encaminada al trabajo de un espectáculo en el que debemos incluir diferentes contenidos y habilidades para conseguir un producto final rico motriz y expresivamente hablando.

Cada Sesión ira haciendo que la unión de esos pequeños espectáculos llenos de contenidos motrices y de emociones puedan ser unidos en un espectáculo final con la ayuda de medio audiovisuales y de recursos materiales ricos en motivación y carácter innovador.

Siendo el final de curso el momento de exponer nuestro trabajo en teatros de la zona dando a conocer nuestro trabajo y transmitiendo las emociones que los escolares han ido viviendo y ha ido investigando en cuanto a su manera de compartir con el público.

7. RECURSOS ECONÓMICOS Y MATERIALES

ADERCIRCO requiere de multitud de recursos materiales en cuanto a implemento de juegos malabares y acrobáticos en los que material específico se hacen muy necesarios algunos de incluso propia fabricación peo otros muy inaccesibles a nivel económico, como colchonetas, monociclos, juegos malabares luminosos, etc..

Nuestro centro cuenta con tres colchonetas las cuales se quedan cortas para este trabajo, siendo indispensable la adquisición de algunas más. Cada año hay que cambiar e innovar en el uso de materiales específicos de circo por lo que hay que comprar diferentes recursos cada año. Otro gasto sustancial son los desplazamientos a las diferentes actuaciones en los diferentes teatros que nos solicitan por lo que el uso de transporte escolar es fundamental.



Ilustración 2. Adercirco 2015-16

En definitiva, tenemos muchos recursos humanos ya que las familias y los compañeros tienen una participación incondicional. Pero otros recursos nos frenan al desarrollo y crecimiento de este bonito proyecto.

Materiales como colchonetas, vestuario, implementos específicos de malabares, desplazamiento en bus, manutención del alumnado e incluso alojamiento en algún caso.

8. EVALUACION.

Se trata de una evaluación continua en base a los logros alcanzados por cada alumno en las etapas anteriores. Al llegar a ADERCIRCO cada alumno se especializa y colabora en otros aspectos. Por lo que la superación y mejora continua será la base de la evaluación. Por lo que registros anecdóticos serán fundamentales y la propia práctica diaria da lugar a una evaluación continua de cada contenido trabajado durante el proceso. Siendo la herramienta final es gran espejito circense.

Atendiendo a:

- La mejora de habilidades y destrezas específicas y básicas.
- Muestra un respeto hacia los demás y hacia sí mismo.
- Mejora su salud e higiene corporal.
- Usa sus recursos expresivos para transmitir las emociones en cada momento.
- Mejora sus capacidades físicas para el desarrollo de las tareas.



- Implementa su capacidad de resistencia para la aplicación al proyecto final.
- Mejora sus relaciones sociales en el grupo por el bien del proyecto final, del suyo propia y de los demás.
- Se siente bien consigo mismo y acepta a los demás.
- Aporta ideas al proyecto.
- etc

Además de que el trabajo diario en clase, el esfuerzo, el buen comportamiento, se vea recompensado. El carácter del evento será particularmente de convivencia, disfrute e ilusión, compartiendo lo aprendido durante el curso con los demás.

9.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

En este aspecto hay que destacar que dentro de estas actividades tienen cabida todo el grupo clase sin motivo de discriminación por razón de sexo, etnia, dificultades psicomotrices, cognitivos, etc.. ya que el tratamiento que se le debe de dar desde nuestra óptica debe ser educativo, de integración, lúdico, con un alto contenido rico en valores, eliminando estereotipos sexistas y creando un ambiente de ayuda, colaboración, cooperación y sobre todo diversión.

A lo largo del proyecto cada alumno/a va adoptando su rol dentro del mismo, de la mano de sus capacidades y haciendo que sus limitaciones no sean ningún impedimento para el desarrollo del proyecto. De este modo podemos ver en un trabajo realizado por los alumnos y alumnas en los que se encuentren alumnado con NEAE sin que nadie se dé cuenta de ninguna diferencia entre los alumnos.

10.- ENLACES WEB

- Blog del proyecto: <http://adersa1profundiza.blogspot.com/p/adercirco.html>
- Edición 2015-16: <http://adersa1profundiza.blogspot.com/p/fotos-ediciones-pasadas-circo-mundo.html>
- Edición 2016-17: http://adersa1profundiza.blogspot.com/p/fotos-ediciones-pasadas-circo-mundo_13.html
- Edición 2017-18: <http://adersa1profundiza.blogspot.com/p/fotos-espectaculo-emocion.html>
- Videos:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=NNGTToULsmY>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=uUwrPqc-Kfo&t=17s>

11.- PRESUPUESTO

Duración: 2 años

Presupuesto:

Concepto	Presupuesto
Vestuario	600 €
Maquetación de imágenes y videos	200 €
Materiales de uso en actuaciones	400 €
Desplazamientos para actuaciones	500 €
Derechos de autor de imágenes y sonidos	100 €
Maquillaje	70€
TOTAL	1870 €

12.- DATOS PERSONALES

Nombre: Sergio Martín Carrasco

NIF. 48916597J

Tel. 657686221

E-mail: melkalla77@hotmail.com

