

OBJETIVOS

El objetivo principal de este taller es incrementar la confianza de cada uno de los participantes con su propio cuerpo, alentándolos y retándolos a superarse cada día, para ellos mismos y para nadie más.

A través del movimiento y las acrobacias, de una forma libre y pura, este taller busca desarrollar el autoestima de los niños desde la motivación y la superación personal, aprendiendo también que cada cuerpo es único y tiene sus propios tiempos, dejando de lado la competitividad.

Mediante el aprendizaje de movimientos que para el cuerpo humano no son un verdadero desafío en exigencia física, los niños aprenderán a superar temores de índole psicológico. Se trata de aprender a dejar fluir el cuerpo exento de condicionamientos que aplacan la creatividad y la diversión.

Cada truco, tiene lo que se llaman "progresiones", las cuales existen con el propósito de lograr que nuestro cuerpo se vaya adaptando a la idea de un movimiento que todavía nunca ha llevado a cabo, de una forma segura. Estas progresiones les enseña a conocerse a si mismos, controlar ansiedades y desarrollar sus sentidos de seguridad y consciencia.

DINÁMICA

• ENTRADA EN CALOR

- Movilidad articular (abajo del parque) movilizando todas las articulaciones básicas desde el cuello hasta los tobillos .
- Activación neuro-muscular: pasadas de trotes, galopas, rodillas arriba, talones a la cola, lanzamientos con ambas piernas hacia los cuatro lados, etc.
- Estiramiento (abajo del parque) con spagat sagital y frontal con ambas piernas.

• PARTE CENTRAL

- Preparación física básica de posturas dependiendo del metodológico que se enseñe el día de la clase.
- Metodológico de los elementos a enseñar, primera parte abajo en colchones para que visualicen lo que van hacer arriba en las camas elásticas, y segunda parte arriba del parque .
- Practica de elementos realizados o en proceso, con ayuda o solos.
- Tiempo libre para que experimenten en el parque con indicaciones del profesor a cargo y ayudantes .

• PARTE FINAL

- Estiramiento de todos los músculos que se trabajaron el día de la clase .

ACLARACIONES A TENER EN CUENTA

Los profesores a cargo hacen un diagnóstico en la entrada en calor para saber en qué nivel se encuentra cada participante y que metodología de elementos enseñarán.

La clase tiene una duración aproximada de 2 horas. La misma puede tener sus modificaciones en la entrada en calor para que sea más lúdico (solamente en esa parte) así no se pierde el enfoque de la clase.

FICHA TÉCNICA: TALLER DE FREE RUNNING

RESPONSABLES:

MAURO FONTOURA

- Estudió en la Facultad de psicología
- Forma parte de la comunidad de Parkour del Uruguay
- Apasionado por los Saltos y el Free Running

XIMENA SANTO

- Tecnicatura en gimnasia artística
- Árbitro de gimnasia artística
- Profesora de gimnasia artística

EDADES:

GRUPO 1 de 6 a 11 años

GRUPO 2 de 12 a 17 años

CADA GRUPO SE DIVIDE EN:

“Avanzados” y “Principiantes”

CUPOS:

Máximo 14 participantes

COMIENZO:

Martes 9 de enero

DÍAS:

Martes y Jueves

HORARIOS:

10 a 12 y 16 a 18

DURACIÓN DE CADA CLASE:

2 horas

MES

8 sesiones: \$2800

QUICENA

4 sesiones: \$1800

SEMANA

2 sesiones: \$1100

NOTAS:

Sujetos a inscripción de un mínimo de 8 alumnos en cada grupo.
En los grupos tendrán prioridad quienes asistan con mas frecuencia.

INCLUYE:

Medias antideslizantes y agua mineral.