

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA "TOR VERGATA"**

Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso di Studi in Scienze Motorie

In collaborazione con

*Ass. Giocolieri e Dintorni / progetto CircoSfera*



# SFERA

## Formazione Italiana in Circo Educativo

*Corso Universitario per lo studio*

*delle Attività Motorie applicate alle Arti Circensi*

**Insegnamento: Equilibrismo I**

**Docente : Michele Paoletti**

### **Finalità:**

Fornire un'impostazione di insegnamento in sicurezza e in chiave ludico educativa delle tecniche e dei principali attrezzi dell'Equilibrismo.

Esplorare diverse possibilità di approccio nell'apprendimento delle discipline in esame, attraverso lo studio delle principali propedeutiche e la strutturazione di progressioni didattiche efficaci, sia in chiave ludica che analitica. Per ogni tecnica verranno esaminati i prerequisiti necessari e le modalità di assistenza sia passive che attive. Approfondiremo l'uso del gioco come strumento di crescita e di apprendimento, scoperta dell'equilibrio.

### **Contenuti:**

- Approccio ludico esperienziale all'equilibrio
- Sicurezza
- Tecnica di riscaldamento
- Principi base dell'equilibrismo
  
- Equilibrismo su attrezzi statici:
  - Trave/Asse di equilibrio
  - Filo Teso
  
- Equilibrismo su attrezzi dinamici
  - Sfera
  - Rullo/RollaRullo
  - Rolla Bolla
  - Monociclo
  - Trampoli
  
- Propedeutiche ed esercizi facilitanti
  - Giochi propedeutici
  - Uso di tappeti
  - Assistenza attiva e passiva

### **Testi di riferimento:**

Dispense Fornite a lezione

**Info e segreteria: [circosfera.it@gmail.com](mailto:circosfera.it@gmail.com) – Cell 3400810499 - [www.circosfera.it](http://www.circosfera.it)**