

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: Acrobatica Aerea I**

**Docente : Margherita Gamberini**

#### Finalità:

Applicare un approccio ludico alle discipline aeree, mantenendo un focus sulla progressione tecnica, e sulle modalità di trasmissione di quest'ultima. Essere capaci di lavorare in sicurezza, organizzare lo spazio di lavoro e sviluppare delle buone pratiche nell'assistenza attiva e passiva all'allievo. Iniziare ad avere un bagaglio di tecnico sulle principali figure statiche e dinamiche, con un uso degli attrezzi in coppia, da soli e in gruppo. Lavorare sul potenziamento fisico in chiave ludica con attenzione alla strutturazione dell'allievo, mobilità muscolare e coscienza del corpo in aria. Affronteremo poi il discorso legato all'impatto emotivo sugli attrezzi aerei e approfondiremo il concetto di sicurezza emotiva.

#### Contenuti:

- Basi tecniche del trapezio e tessuto, giuste progressioni per la realizzazione delle figure statiche e dinamiche. Uso degli attrezzi da soli in coppie o in gruppo.
- Tecniche di base funzionali al:
  - Riscaldamento, Potenziamento, Defaticamento, Mobilità muscolare per e con gli attrezzi aerei
  - miglioramento della coscienza corporea legata alla sospensione dal suolo
- Sicurezza
  - Attiva: assistenze e buone pratiche
  - Passiva: materiali e cenni su norme di sicurezza
  - Emotiva

#### Testi di riferimento:

Manuali di riferimento FEDEC

- <http://www.fedec.eu/en/articles/?c=12>

Materiale della master class di aerea progetto PEYC

- <http://www.peyc.eu/masterclasses/>

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