
CIRC

Divendres Actius s'estrena amb el Circ i 24 joves dels diferents Instituts de la Comarca no només gaudeixen de l'espectacle sinó que en formen part realitzant un Taller d'aeris i d'especialista de cine a les instal·lacions del IES Josep Brugulat de la mà de l'associació "Un Salt al Circ"



El passat divendres 16 de febrer, 24 joves dels diferents Instituts de la Comarca, van gaudir de les dues especialitats que els tècnics de l'associació "Un Salt al Circ" van preparar. Les activitats van consistir en un taller d'aeris on els participants van poder experimentar amb les Teles, el trapezi i el cercle penjant, on van aprendre diferents tècniques i alhora practicar figures de diferents dificultats. D'altra banda, van poder experimentar també diferents tècniques de caiguda que s'ensenyen a les escoles d'especialista de Circ. La tècnica per caure sense fer-se mal consisteix en caure

horitzontalment al matalàs receptor, a la vegada que tenses tots els músculs del cos i deixes anar l'aire ja que si no la pressió produïda per l'impacte, podria provocar una hemorràgia interna als pulmons.

L'activitat es va desenvolupar al Gimnàs de l'Institut Josep Brugulat de Banyoles.

Jornada

Divendres 16 de febrer de 2018

Destinataris

Nois i noies d'entre 1r i 4t d'ESO

Horari

15.45 h a 16.10 h Rebuta de participants i presentació de l'activitat

16.10 h a 17.50 h Activitat

17.50 h a 18.00 h Cloenda

Activitats i desenvolupament de la jornada

- Els joves estaven convocats a les 15.45 h a l'entrada del pavelló de l'IES Brugulat.
- Un cop arribats tots els participants i després de passar llista, els especialistes de Circ de l'associació Un Salt al Circ es van presentar i abans de començar amb les activitats preparades, un tècnic del Consell Esportiu va realitzar uns exercicis d'escalfament per tal de preparar el cos dels participants per a les diferents activitats.
- A continuació, els participants es van separar en 2 grups i uns van anar a practicar aeris i els altres salts d'especialista de cinema.

- A les 17.00 h els participants van disposar de 5 minuts per recuperar l'energia i hidratar-se correctament amb l'aigua que el Consell Esportiu els va entregar, i aprofitar per fer un canvi d'activitat, els que havien realitzat aeris varen fer Salts d'especialista de Circ i els que havien fet això últim van fer aeris.
- La jornada va finalitzar de manera molt especial, ja que 3 alumnes de l'escola de circ van voler obsequiar als participants de Divendres Actius amb un assaig general a un espectacle que presentaven el següent diumenge a la muralla de Banyoles amb una activitat destinada a recaptar fons per causes socials.
- Finalment la jornada va finalitzar a les 18.00 h amb una foto de grup de tots els participants.

Participació

Centre Educatiu	PRIMER CICLE D'ESO				SEGON CICLE D'ESO				TOTAL
	1r	2n	3r	4t	FEM	MASC	FEM	MASC	
Pla de l'Estany			3	1					4
Pere Alsius		1			3		2		6
Josep Brugulat	9	2	2	1					14
TOTAL PARTICIPACIÓ									24

	PARTICIPANTS		
	Masculí	Femení	TOTAL
TOTAL	5	19	24

Entitats organitzadores

Consell Esportiu del Pla de l'Estany

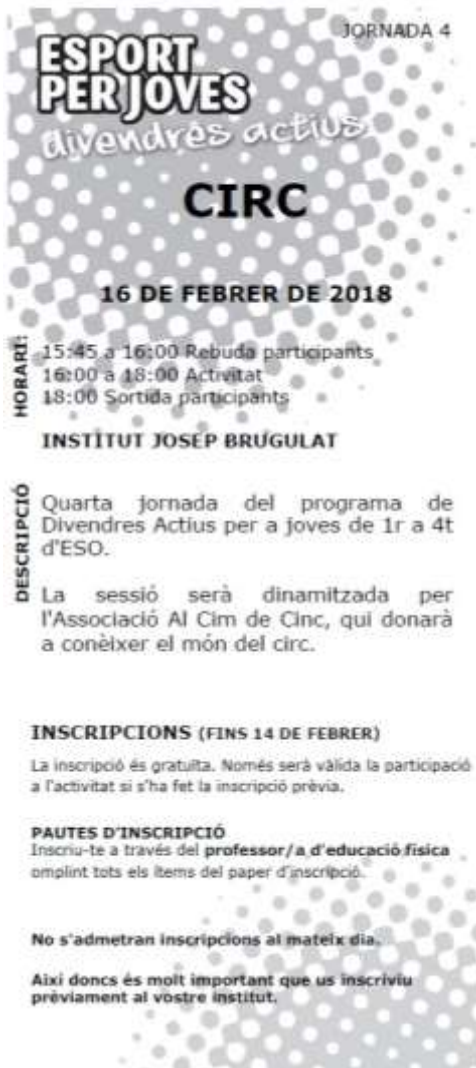
Col·labora

Associació Un Salt Al Circ
 Escola Casa Nostra
 Institut Pla de l'Estany
 Institut Pere Alsius i Torrent
 Institut Josep Brugulat
 Generalitat de Catalunya
 Diputació de Girona
 Unió de Consells Esportius de Catalunya
 Consell Comarcal del Pla de l'Estany

Imatges



Difusió



JORNADA 4

ESPORT PER JOVES
divendres actius

CIRC

16 DE FEBRER DE 2018

HORARI:
15:45 a 16:00 Rebuda participants
16:00 a 18:00 Activitat
18:00 Sortida participants

INSTITUT JOSEP BRUGULAT

DESCRIPCIÓ
Quarta jornada del programa de Divendres Actius per a joves de 1r a 4t d'ESO.
La sessió serà dinamitzada per l'Associació Al Cim de Cinc, qui donarà a conèixer el món del circ.

INSCRIPCIONS (FINS 14 DE FEBRER)
La inscripció és gratuïta. Només serà vàlida la participació a l'activitat si s'ha fet la inscripció prèvia.

PAUTES D'INSCRIPCIÓ
Inscriu-te a través del **professor/a d'educació física** omplint tots els ítems del paper d'inscripció.

No s'admetran inscripcions al mateix dia.

Així doncs és molt important que us inscriviu prèviament al vostre institut.