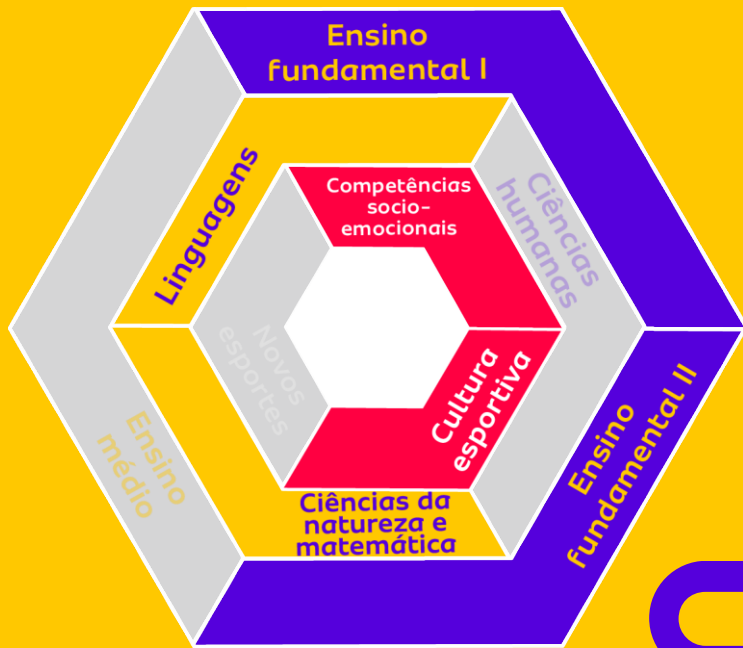




impulsiona

educação esportiva

Realização: **instituto
península**



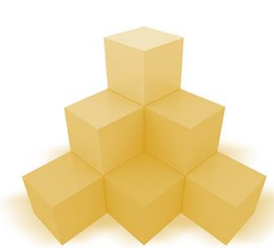
O

R

I

Atividades circenses na Educação Física

Tem circo na escola?
Tem sim, senhor!



**BASE
NACIONAL
COMUM
CURRICULAR**
EDUCAÇÃO É A BASE

Este conteúdo está relacionado à BNCC!

➤ **Competências Gerais:**

- ✓ Conhecimento
- ✓ Repertório cultural
- ✓ Cultura digital
- ✓ Autoconhecimento e autocuidado
- ✓ Empatia e cooperação
- ✓ Autonomia e responsabilidade

➤ **Educação Física:**

- ✓ Unidade temática de esportes

Objetivos

1. Conhecer a história do circo no mundo e no Brasil
2. Aprender atividades e jogos circenses
3. Saber como adaptar as atividades circenses à escola, incluindo todos os alunos

Pontapé Inicial

Respeitável público, o circo chegou na sua escola!

Circo! O que você pensa quando escuta esta palavra?

Alegria, surpresa e encantamento são alguns dos sentimentos que o circo desperta nas pessoas. Praticar atividades circenses proporciona todos esses sentimentos e ainda favorece a diversão e o conhecimento do próprio corpo, aumenta o equilíbrio e a coordenação motora, desenvolve o reflexo e os sentidos.

Nesta aula, você vai conhecer algumas atividades e jogos circenses. Aproveite para entrar no picadeiro e se divertir!



1. Breve história do circo

Breve história do circo



O circo é uma das manifestações artísticas mais antigas do mundo. Ele representa a cultura humana, foi sendo construído ao longo de muitos séculos e sua origem é de difícil precisão.

As primeiras manifestações circenses de que se tem notícia foram registradas há mais de 5 mil anos em pinturas encontradas na China. Elas retratavam acrobatas, contorcionistas e equilibristas.

Outra hipótese para as raízes das artes circenses está na Grécia antiga e no Império Egípcio. Acredita-se que os primeiros desenhos de equilibristas e contorcionistas tenham sido gravados em pirâmides egípcias, como na tumba de Beni Hassan, onde o malabarismo era utilizado como parte de rituais.



Saiba mais

A acrobacia chegou a ser uma forma de treinamento para os guerreiros orientais, onde se exigia agilidade, flexibilidade e força. Com o passar dos anos essas qualidades se juntaram à graça, à beleza e à harmonia.

Em 108 a.C., na China, foi realizada uma grande festa em homenagem a visitantes estrangeiros, brindada com uma apresentação acrobática. A partir deste evento, o imperador decidiu que tais apresentações seriam realizadas anualmente.

Os espetáculos gregos foram levados para Roma, onde integraram o regime de entretenimento implantado pelos governantes, que ficou conhecido como **política do pão e circo**. Eles eram apresentados em anfiteatros e despertavam grande interesse do público.

O declínio do Império Romano levou à diminuição do interesse da população por apresentações dessa natureza. Os artistas viram-se obrigados a perambular por locais com concentração de pessoas, apresentando seus números. Nasceram assim os **saltimbancos**.

Já na Idade Média, com a religiosidade crescente, eles passaram a ser discriminados. Surgiu, então, a necessidade de rumar de cidade em cidade à procura de oportunidades.



O Coliseu, em Roma, foi palco dos espetáculos intitulados “política do pão e circo”.



O circo de Philip Astley

No século 17, os artistas circenses começaram a se apresentar em barracas cobertas por lonas, que funcionavam como palcos improvisados.

Na Inglaterra do século 18, nasceu o circo de picadeiro circular que conhecemos hoje.

O primeiro circo com este formato, batizado com o nome de **Astley's Amphitheatre**, foi inaugurado em Londres, no ano de 1770, por Philip Astley, um oficial inglês da Cavalaria Britânica.

Inicialmente, Philip organizou um espetáculo equestre, com rigor e estrutura militares, mas percebeu que, para despertar o interesse do público, teria que reunir outras atrações.



Saiba mais

Philip Astley, então, reuniu artistas e saltimbancos que se apresentavam nas ruas. Mantendo-se as características militares, no circo de Astley se utilizavam uniformes, rufar de tambores e vozes de comando para a execução dos números de risco. O próprio Astley dirigia e apresentava o espetáculo, criando, com isso, a figura do **mestre de cerimônias**.

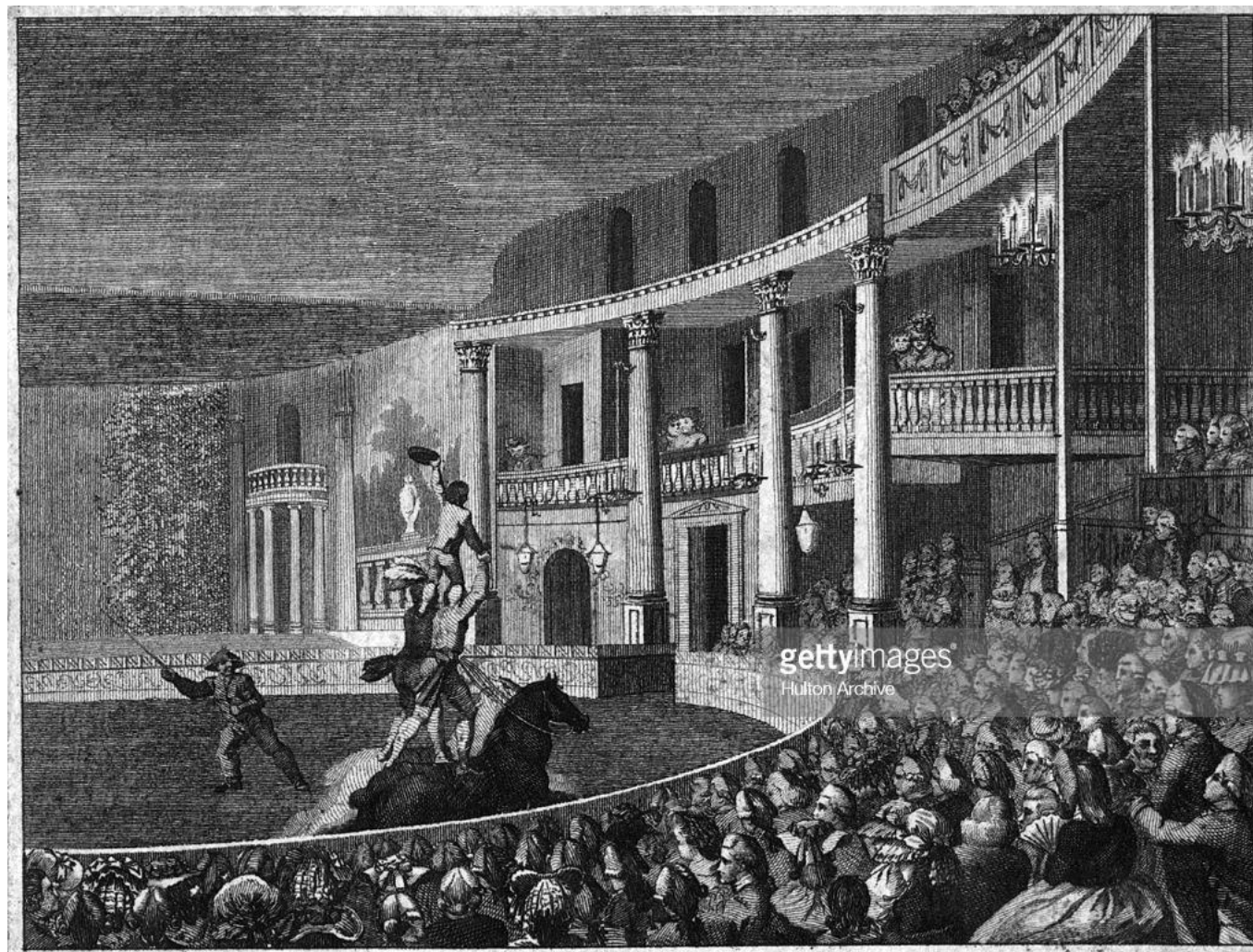
Buscando eliminar a violência dos circos antigos, Astley decidiu montar seu espetáculo com cenas engraçadas e agradáveis, inserindo acrobacias e ilusionismos.

Além disso, ele também incluiu o palhaço, pessoa que costumava ser do batalhão, e um soldado campônio, que se tornava o **clown** (que, em inglês, significa caipira). O palhaço normalmente não sabia montar, entrava no picadeiro montado ao contrário, caía do cavalo, subia de um lado, caía do outro, passava por baixo do cavalo. Como tudo isso fazia muito sucesso, começaram a surgir novas atrações e, ao longo dos anos, Astley acrescentou saltos acrobáticos, dança com laços, malabarismos, anões e mulheres barbadas.

O termo *circus* foi utilizado pela primeira vez em 1782, quando Charles Hughes, o rival de Astley, inaugurou o **Royal Circus**.

A partir do século XIX, surgiram outros circos permanentes em algumas das grandes cidades europeias e, além disso, circos ambulantes, que se deslocavam de cidade em cidade em carretas cobertas.

Isso prevaleceu até meados do século XX, quando, progressivamente, as antigas atrações foram sendo substituídas por modalidades que privilegiavam outras formas de expressão artística, como a dança e o teatro.



Visão interna do Royal Circus



Dica

O filme *O Rei do Show*, lançado em 2017, conta a história de P. T. Barnum, conhecido como o criador do circo moderno. Em 1867, ele montou, sob uma tenda, um show itinerante chamado de *O Maior Espetáculo da Terra*, que sobrevive até hoje no Ringling Bros. and Barnum & Bailey Circus.

[Clique aqui](#) para assistir ao trailer.

Depois, prepare a pipoca e organize uma sessão de cinema com sua turma para assistir ao filme.



2. O circo no Brasil

O circo no Brasil

O circo chegou ao Brasil no século XIX, com famílias vindas da Europa que realizavam apresentações teatrais. Os ciganos, vindos também da Europa, demonstravam ao público habilidades como doma de ursos, cavalos e ilusionismo.

As manifestações artísticas variavam de acordo com a aceitação do público, o que não agradava, não era mais mostrado. Algumas atrações foram adaptadas ao estilo brasileiro. O palhaço europeu, por exemplo, era menos falante, usando a mímica como base. Já o palhaço brasileiro fala muito, utiliza-se de comédia sorrateira e de instrumentos musicais, como o violão.

Em 1977, surgiu a primeira Escola de Circo brasileira, localizada no Estádio do Pacaembu. Em 1982, nasceu a primeira Escola Nacional de Circo, no estado do Rio de Janeiro.



Palhaço Muzzarella se apresentando num espetáculo da Unircirco Marcos Frota.

Atenção!

A história do circo no Brasil é bem recente. Apesar disso, é recheada de personagens e curiosidades.

[Clique aqui](#) para conhecer a história do Palhaço Piolin na cidade de São Paulo.

[Este vídeo](#) mostra a rotina de quem trabalha e vive no circo.

Este [último vídeo](#) apresenta algumas mudanças pelas quais os circos brasileiros passaram a partir da proibição das apresentações com animais.



3. Atividades circenses

Atividades circenses

Quando pensamos em circo, logo lembramos de palhaços e mágicos. Entretanto, outras atrações também fazem parte do espetáculo: malabaristas, trapezistas, contorcionistas, atiradores de facas, acrobatas e muitos outros.

Para efeitos didáticos, vamos dividir as atividades circenses em três grupos:

- Manipulações;
- Acrobacias;
- Equilíbrio.

A seguir, veja que atividades podem ser realizadas na escola.



Circo de Soleil

Manipulações

Exercício	Malabares.
O que usar	Balões de ar, bolas de meia ou feitas com jornal e fita crepe, lenços (ou pedaços de tecido) e arcos (bambolês).
O que desenvolve	Agilidade e coordenação motora, raciocínio lógico, domínio visual e psicomotricidade.
Como fazer	Comece com apenas um objeto: jogue-o para cima e pegue-o novamente. Depois que estiver seguro, aumente progressivamente o número de objetos. Alunos que possuem dificuldades motoras podem manipular um balão de ar preso a seu punho com barbante.





Dica

O tecido tradicionalmente usado em atividades de manipulação pode ser substituído por tule, bem mais leve. Também podem ser utilizados sobras de tecido ou TNT.

Em outro momento, bolinhas de diferentes pesos e tamanhos podem ser usadas nos treinos. As turmas podem confeccionar as bolinhas a partir de meias usadas e jornal.

Acrobacias

Exercício

Corda, estrela, cambalhota, rolamento e parada de mão.

O que usar

Corda e colchonetes para amortecer o impacto das quedas e dar segurança.

O que desenvolve

Força e resistência musculares, flexibilidade, equilíbrio, memória, percepção do espaço.

Como fazer

Diante da impossibilidade de realizar exercícios na corda bamba, pule a corda. Alunos cadeirantes podem passar por baixo da corda enquanto ela é batida no ar três vezes. Em seguida, realize rolamentos e cambalhotas como aquecimento para os exercícios de parada de mão. Estes últimos, devem ser feitos perto de uma parede que sirva como apoio. Aos poucos, abandone o apoio e ganhe autonomia para arriscar outras manobras acrobáticas, como a estrela.





Dica

Enquanto a turma faz este tipo de exercício, os alunos cadeirantes podem treinar outras habilidades, como a corda, ou retomar conteúdos das aulas anteriores, como a manipulação. Assim, cada um aprende e desenvolve habilidades a seu tempo.

Equilíbrio

Exercício

Tambor e perna de pau.

O que usar

Latões e latas de leite em pó com um furo de cada lado, por onde passa uma corda de náilon.

O que desenvolve

Equilíbrio e coordenação motora, percepção do espaço.

Como fazer

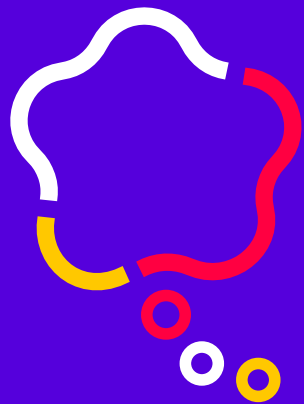
Ande sobre o tambor com a supervisão de seu professor, que deve ir na frente apoiando cada aluno. Os alunos cadeirantes podem se deitar sobre os tambores para experimentar as possibilidades oferecidas por esse aparelho.



Atenção!

O objetivo principal destas atividades não é formar exímios artistas, mas sim que você experimente as práticas corporais da cultura circense. E, para que isto seja possível, os materiais necessários para sua realização podem ser encontrados na escola ou podem ser adaptados.

Caso sua escola não possua um ou outro item, combine com sua turma uma forma de mobilização para que os materiais sejam doados pela comunidade.



Para refletir

As atividades circenses podem ser praticadas por todas as pessoas.

O mais legal é que cada um vai descobrir onde possui mais habilidade, que atividade combina com o seu jeito de ser e o que se sente mais confortável praticando.

A sugestão é experimentar o maior número de atividades possível. Você vai se divertir e vai descobrir todos os seus talentos!



4. Jogos circenses

Jogos circenses

O aprendizado das habilidades e técnicas circenses pode ser proporcionado, também, a partir de jogos a serem realizados em grupos. Os jogos circenses podem ser classificados da seguinte forma:

Jogos Acrobáticos de Solo

São os jogos que apresentam as figuras acrobáticas de solo como elementos principais.

Jogos Acrobáticos Aéreos

São jogos onde o jogador executa em suspensão, seja em qualquer equipamento circense, como trapézio, tecido, corda indiana e lira.

Jogos de Malabares

São os jogos que apresentam o malabarismo como eixo central, seja em qualquer tipo de material: swings, clavas, diabolôs, aros, bolas, pratos de equilíbrio, entre outros.

Jogos de Clown

São jogos que apresentam a improvisação e a comicidade como eixos centrais.

Jogos de Equilíbrio

São jogos baseados essencialmente no equilíbrio corporal, sendo-os em perna de pau, rolo americano, arame, entre outros.

Jogos Variados

São jogos que apresentam alguma outra modalidade circense não citada nos jogos acima, como o faquirismo e o ilusionismo.

A seguir, conheça o passo a passo de dois jogos circenses: o relógio malabarático e os jogos e desenhos acrobáticos.

Relógio malabarático



Classificação: Jogos de Malabares

Materiais: Tule, TNT ou outro tecido colorido (60 x 60cm, um para cada aluno)

Formação inicial: Os alunos devem estar dispostos em círculo, segurando o tecido numa das mãos.

Desenvolvimento: O praticante deverá vivenciar de forma livre, o material: tecido. Deverá jogá-lo para cima e resgatá-lo quando o mesmo estiver em queda na sua frente, na altura do abdômen. Após essa vivência livre, inicia-se o jogo. Os alunos em círculo, seguram o tecido na mão de maior predominância psicomotora, sendo-a direita ou esquerda.

Todos os jogadores envolvidos, deverão, ao sinal do professor, jogar o tecido para cima e dar um passo a direita, resgatando o material do amigo-vizinho que o jogou para cima. E assim segue o jogo, enquanto houver motivação para repetir o movimento.



Dica

Variações para o relógio malabarático:

- O jogo poderá ser realizado no ritmo de uma música cantada ou tocada, como Escravos de Jó, Ciranda-Cirandinha ou outra.
- Caso não tenha acesso ao material sugerido, o tecido, o jogo poderá ser realizado com sacos plásticos ou com bolinhas de meia ou de jornal.

Jogos e desenhos acrobáticos



Classificação: Jogos Acrobáticos de Solo

Material: Colchonetes

Formação Inicial: Os alunos deverão formar duplas.

Desenvolvimento: Cada dupla deverá conter um jogador base, sendo aquele que suporta e projeta o volante; e um jogador-volante, sendo aquele que é suportado e projeto pelo jogador-base.

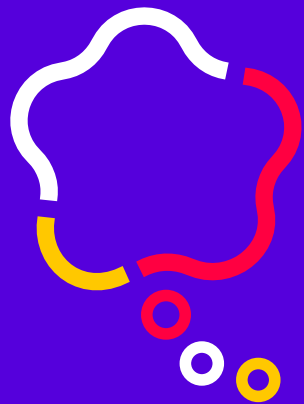
Cada dupla deverá vivenciar e criar diversas figuras acrobáticas, com segurança, e apresentá-las a todos os outros jogadores. É fundamental a criatividade corporal e a confiança no outro jogador da dupla.



Dica

Variações para os jogos e desenhos acrobáticos:

- Para os jogadores iniciantes deverá ser estimulado os exercícios em quadrupedia, bem como os exercícios com os jogadores em bipedia, sem ter algum jogador em suspensão.
- Após a vivência das figuras em duplas, é recomendável que as figuras sejam realizadas em trios, quartetos ou pequenos grupos (até 8 jogadores).



Para refletir

Agora que você conhece as atividades circenses e os jogos circenses, crie, junto com sua turma, um circuito juntando o que aprendeu.

O circuito pode ser composto por 3 ou 4 atividades, em sequência.

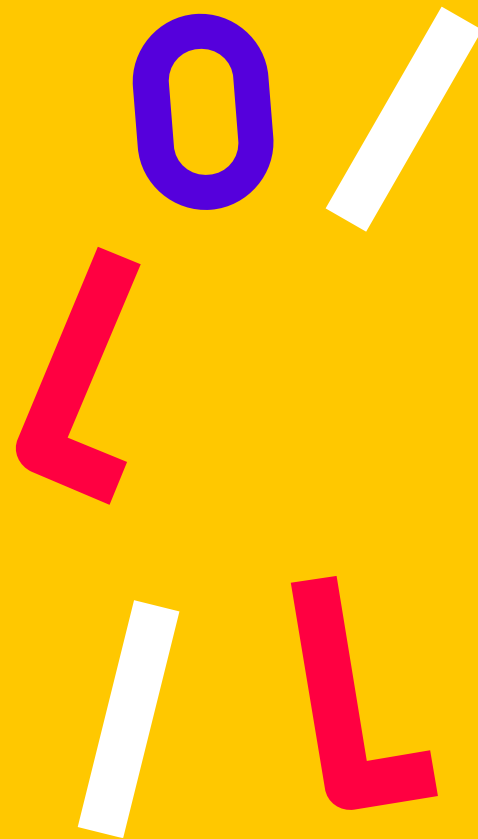
Para ficar mais divertido, divida a turma em grupos e marque os tempos de cada grupo. O grupo que completar o circuito em menos tempo, ganha!

Conclusão

Nesta aula você conheceu a história do circo e sua chegada ao Brasil, aprendeu sobre atividades e jogos circenses e como tais exercícios podem ser praticados na escola, por todos os alunos.

Agora, que tal descobrir a modalidade que mais combina com você, treinar bastante, juntar os colegas e preparar um espetáculo para ser apresentado para toda a comunidade escolar?

O mestre de cerimônias pode abrir o show dizendo: "Respeitável público, permaneça de olhos bem abertos! Vocês irão testemunhar o maior espetáculo da Terra!"



Ficha catalográfica



Título: Atividades circenses na escola.

Assunto: Origem do circo no mundo e no Brasil. Como inserir malabarismo, acrobacia e equilíbrio na escola. Como estimular a prática de atividades circenses através de jogos.

Palavras-chave: circo, escola, história, malabarismo, acrobacia, equilibrismo, atividades circenses, jogos circenses.

Imagens: Pixabay, PNG Tree, Cirque du Soleil, Pinterest, Laguz Circo, Portal do MEC, Palhaço Muzzarela.

Versão: Maio/2018

Produção: Impulsiona / Instituto Península

www.impulsiona.org.br

**Compartilhe sua
experiência com este
conteúdo:**

 [/impulsionaorg](https://www.facebook.com/impulsionaorg)

 [@impulsionaorg](https://www.instagram.com/impulsionaorg)