

# CIRCO EN FAMÍLIA



## DESCRIÇÃO

Este workshop de circo foi criado para oferecer uma experiência lúdica e participativa que promove a conexão familiar por meio da arte circense. As crianças e suas famílias irão descobrir diversas disciplinas como malabarismo, equilíbrios, acrobacias, aéreos e construção de pirâmides humanas.

O objetivo é criar um ambiente seguro e divertido onde todos possam explorar suas habilidades motoras, desenvolver confiança e compartilhar momentos de cooperação e alegria.



## METODOLOGIA

A prática será desenvolvida em um ambiente dinâmico e adaptado às diferentes idades e níveis de habilidade dos participantes:

- Aquecimento em grupo: Jogos e exercícios que preparam o corpo e despertam a criatividade.
- Estações de prática:
  - Malabares: Bolas, aros e lenços para trabalhar coordenação e ritmo.
  - Equilíbrios: Sobre fio, rola bola, bolas e pernas de pau para fortalecer a concentração e a estabilidade.
  - Acrobacias e pirâmides: Figuras simples e dinâmicas em dupla e em grupo, promovendo cooperação e confiança.
  - Aéreos: Práticas seguras e supervisionadas em trapézios e tecidos para experimentar movimentos suspensos.
- Desafios cooperativos: Atividades para promover cumplicidade e trabalho em equipe.

Encerramento com apresentação: Breve apresentação em grupo para compartilhar o aprendizado com os demais e reforçar a experiência.



## OBJETIVOS

- Promover a criatividade e o prazer através da prática do circo em família.
- Desenvolver habilidades motoras como equilíbrio, coordenação e força.
- Fortalecer a comunicação, a confiança e a cooperação entre os participantes.
- Potencializar a autoexpressão, a autoconfiança e a capacidade de trabalhar em equipe.

Este workshop convida a viver o circo como um espaço de aprendizado e diversão compartilhada, onde cada membro da família encontra seu próprio lugar na pista.

