

METODOLOGIAS PARA  
LA ENSEÑANZA DE:  
**TELA AEREA  
VERTICAL**





Este documento se complementa con un dvd interactivo en donde se podrá encontrar registro en video de algunos de los ejercicios.  
En las imágenes encontrarás una dirección para buscar el archivo específico en el menú del dvd.



*Sol*  
>intermedio>caidas y deslizadas>desde sapo



# ÍNDICE

7	Introducción.	58	Orientación espacial	87	Unidad: trabajo musculo-articular
11	Antecedentes		Conciencia fisiológica		Musculación
	Fundamentación		Unidad: trabajo musculo articular		Flexibilidad
12	Planteamiento del problema		Prevención de lesiones		Unidad: técnica
			Preparación física		Subidas
15	Marco teórico		Escuadra	89	Figuras y secuencias
17	Circo Contemporáneo	60	Unidad: aproximación a la tela	90	Caídas y deslizadas
18	Tela Aérea		Subidas	92	Propuesta actividades
19	Metodología De Enseñanza		Nomenclatura		
	Componentes didácticos		Familiarización	95	Nivel: avanzado
22	Teoría de entrenamiento	63	Propuesta de actividades	97	Descripción
					Pre-requisito
29	Nomenclatura	67	Nivel: básico	98	Tabla de contenidos
31	Nombre de la tela según su uso	69	Descripción		Unidad: creación
32	Ubicación de la tela		Pre-requisitos		Improvisación
33	Posiciones de las manos	70	Tabla de contenidos		Creación de rutinas
34	Posiciones de las piernas		Unidad: creación		Unidad: trabajo musculo-articular
	Posiciones de los pies		Conciencia corporal		Musculación
35	Planos		Interpretación	99	Flexibilidad
38	Formas de invertir	71	Unidad: trabajo musculo-articular		Unidad: técnica
39	Entradas o inversiones		Musculación		subidas
41	Elementos técnicos	72	Flexibilidad	100	Figuras
			Unidad: técnica	101	Caídas
47	Metodología		Subidas		Otros
49	Consideraciones generales	74	Figuras	102	Propuesta de actividades
50	Pedagogía en tela	78	Caídas y deslizadas		
51	Rol instructor-participante	80	Propuesta actividades	105	Bibliografía
53	Nivel: iniciación.	83	Nivel: intermedio	107	Agradecimientos
55	Descripción	85	Descripción		
	Pre-requisitos		Pre-requisitos		
56	Tabla de contenidos	86	Tabla de contenidos	109	Créditos
	Unidad: cuerpo presente		Unidad: creación		
	Conciencia corporal		Juegos creativos		
			Investigación en aparato		
			Proceso creativo		





# INTRODUCCION



La Tela Aérea Vertical (TAV) es una técnica perteneciente a las artes circenses, la cual es una de las técnicas más populares en su práctica. Debido a su gran popularidad han surgido muchas instancias y espacios de enseñanza y práctica de la técnica, en donde muchas veces las personas a cargo no cuentan con la suficiente experiencia para enseñar esta técnica, acompañado esto con la poca información que se maneja al respecto. Esta investigación tiene por propósito la creación de un lenguaje y una metodología para la enseñanza de la técnica circense "Tela Aérea Vertical", basándose en la experiencia de diferentes instructores con trayectoria en TAV y en textos que otorgan conocimientos para el diseño de metodologías y programas de entrenamiento.



## ANTECEDENTES

En cuanto a las fuentes de conocimiento actuales para aprender la técnica circense de la Tela aérea, se encuentran principalmente en espacios que imparten talleres a cargo de algún instructor con o sin experiencia comprobable, y el compartir el conocimientos entre pares. Otro recurso utilizado es mediante la web, específicamente YouTube, donde se pueden encontrar algunos videos con trucos particulares, donde no se señala el nivel de dificultad ni las capacidades necesarias para poder ejecutar el ejercicio, por lo que queda a criterio del que observa si puede ejecutar o no el ejercicio.

Como fuente bibliográfica existen algunos documentos internacionales, a los cuales no siempre es fácil acceder, entre ellos se encuentran: un manual de “Técnicas básicas de Artes circenses” desarrollado por el Cirque du Soleil en colaboración con la École Nationale de Cirque de Montreal, con la explicación de 8 elementos técnicos de la disciplina junto a material complementario; un manual de tela francés de Yvette Challande el cual, a través de dibujos muestra distintas figuras, subidas y caídas en la Tela y finalmente un manual en inglés de Trapecio fijo, Cuerda y Tela , editado y recopilado por Jeff Davis (FEDEC), el cual se acerca más a una metodología de enseñanza.

## FUNDAMENTACION

Es necesario generar conocimientos que por un lado promuevan y rescaten la identidad chilena en la forma de hacer TAV, que responda a un lenguaje propio de la región, y por otro lado plantear un método adecuado de enseñar, con selección y graduación de aprendizajes que permitan optimizar y mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, mediante la sistematización y codificación de los diversos métodos personales, conocimientos y experiencias de instructores experimentados en esta disciplina.

Esta investigación es la primera de éstas características en la región, y no existe documentación de una metodología de enseñanza en Tela aérea. Solamente se encuentran documentos bibliográficos extranjeros sobre la disciplina, pero ninguno plantea una metodología sistemática para enseñarla. También brindará una forma y lenguaje propio de la región para la TAV, lo que no existe actualmente de forma consensuada.

Por consiguiente no existe mucho material que permita crear consenso en torno a la forma de enseñar las técnicas de Circo. La poca sistematización en la disciplina va de la mano con la formación de los actuales instructores de Circo en Chile, las instancias de formación no responden a un método certificado, si no a la experiencia que se ha ganado cada artista e instructor desde su primer acercamiento al Circo. Tal como se reconoce en el estudio hecho por el consejo nacional de la cultura y las artes, esto genera graves problemas.

## EN CUANTO A LA FORMACIÓN Y ACREDITACIÓN DE ARTISTAS CIRCENSES:

**Problema:** Dada la novedad del Circo Contemporáneo, no existe una institucionalidad ni adecuados mecanismos de regulación de la actividad que aseguren la idoneidad de los actores que ejercen labores remuneradas en relación al sub campo.

**Descripción:** *“Una situación que inhibe el desarrollo y la especialización de los actores del Circo Contemporáneo es la carencia de escuelas y la falta de reconocimiento institucional de las que existen. De esta manera, no se cuenta con espacios en los que se pueda acceder a altos niveles de especialización que otorguen credenciales a quienes se desempeñan actualmente, o a quienes lo harán en dicho sub campo. No existen credenciales que permitan diferenciar a quienes están aptos para desarrollar determinadas tareas: hacer clases, acceder a recursos, etc.”* (CNCA 2011)

**Porcentaje de artistas circenses con formación especializada:** *“Un 12% de los artistas ha cursado estudios relacionados con el circo, ya sea de intérprete o monitor circense, sin haberlos terminado necesariamente. En este sentido, el bajo nivel de artistas con estudios con un mayor grado de formalización da cuenta de la dificultad para acreditar la condición propia de artista circense. Así, ya que no existen credenciales formales para asegurar experticia y formación, resulta difícil discriminar entre quiénes cumplirían las condiciones necesarias y quiénes no.”* (CNCA 2011)

A partir de este estudio se reconocen falencias en la manera que se lleva a cabo la formación en las artes circenses hoy en día, que si bien crece de manera exponencial, crece con poca claridad para evaluar las competencias de los instructores y formadores de Circo, por lo que lleva a plantear el siguiente problema de investigación.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Existen en la región metropolitana documentos que contengan metodologías claras para la enseñanza de Tela aérea vertical, que sirva como fuente de información para los instructores de esta disciplina?

## HIPOTESIS

La utilización de una metodología con un lenguaje funcional y apropiados niveles de graduación de dificultad, optimiza los procesos de enseñanza-aprendizaje de los participantes de clases de la técnica aérea de circo Tela aérea vertical.

## OBJETIVOS

### Objetivo General

Diseñar una metodología de enseñanza de la técnica circense tela aérea vertical que optimice los procesos de enseñanza aprendizaje.

### Objetivos específicos

- Consensuar métodos de enseñanzas y de graduación de dificultad técnica, entre distintos instructores de Tela aérea vertical, con destacada trayectoria en la región.
- Establecer un lenguaje, común propio de la región, que facilite el dialogo entre instructor y participante que favorezcan el entendimiento de las indicaciones para resolver ejercicios o movimientos en la Tela aérea vertical.
- Integrar formas pedagógicas de creación en la enseñanza de la disciplina.
- Generar material escrito y audiovisual que quede como registro para futuros instructores.
- Generar una instancia de capacitación en metodología en Tela aérea a instructores de la región.







# MARCO TEORICO



# CIRCO CONTEMPORÁNEO

Desde que llegó el nuevo Circo o Circo contemporáneo a Chile, este ha tomado mucha fuerza año a año, que se ve reflejada en las calles, centros culturales, y colegios donde se imparten talleres para los alumnos como una manera novedosa de reforzar la actividad física, habilidades motoras y la creatividad potenciada por el arte.

*“Un nuevo circo aparece en 1984(. . .). Ellos se han formado en las disciplinas del teatro, de la danza, de la música, de la arquitectura o de las artes plásticas, se iniciaron en las escuelas de circo a la acrobacia o a los números de payaso. Sus espectáculos son la mayor parte del tiempo, ni musical ni teatral, sino una combinación de formas artísticas que se mutan la representación tradicional del circo.” (Dupavillon 2001)*

Este circo llega a Chile en 1994, cuando se abre el espacio del parque forestal para convertirse en una escuela abierta de circo, donde el conocimiento se transmite de forma empírica. Esto nace de dos circenses, que *“visitaron un parque en París que se llama Les Halles. Es un lugar enorme donde se reúnen músicos, pintores, bailarines y una gran cantidad de malabaristas. Verlo fue algo tan hermoso que con Sergio nos entusiasmos y decidimos repetir la experiencia en Chile”* (Figueroa 2004)

Hay que reconocer que el circo contemporáneo tiene diferencias sustanciales con el circo tradicional, tanto en la audiencia como en la gente que practica y genera el circo. En torno a la audiencia se observa que: *“En contraste con la audiencia de circo tradicional, el público vinculado al circo contemporáneo entiende y se relaciona con el circo desde su condición de manifestación artística. En la perspectiva de este análisis, este criterio define una diferenciación entre las audiencias, desplazando al concepto de entretenimiento como principal elemento de valoración.”* (CNCA 2013)

En términos de artistas circenses, la principal diferencia entre el circo tradicional y el “nuevo circo” se basa en que: *“El circo tradicional ve en las técnicas aprendidas un capital que permite a las familias diferenciarse unas de otras. El nuevo circo ve en el aprendizaje una fuente de desarrollo. Mientras más se comparte, más posibilidades de experimentación surgen. Esto resulta en un crecimiento exponencial de los conocimientos.”* (Díaz Delahaye 2013).

## EL CIRCO Y SU CONTRIBUCIÓN SOCIAL Y EDUCACIONAL.

El nuevo circo ha adquirido especial valor de dos formas, como herramienta de cambio social y en su relación con el sistema educativo.

En torno a lo primero se observa que *“...el alcance del circo social como herramienta de trabajo comunitario, puede transformarse en una importante y lúdica manera de enfrentar las diversas problemáticas, potenciando y fortaleciendo a la comunidad, ya que el circo puede ser una herramienta de prevención, promoción, participación y reflexión crítica de los miembros de la comunidad, frente a sus contextos, además de potenciar el desarrollo de nuevas habilidades físicas y sociales, tanto a nivel individual como grupal”* (Apuntes primer congreso de Circo Social, 2013)

En torno a la inclusión del circo en el sistema educacional se manifiesta lo siguiente, *“...el circo es presentado como una opción novedosa y contingente para desarrollar los objetivos planteados por el MINEDUC, dotando a las artes del circo de rigurosidad y profesionalismo, valorándolas así como una potencial fuente de aprendizajes dentro del currículum escolar.”* (Alarcón, Carrasco, Díaz 2010)



## TELA AEREA

Según Bortoleto (2007) La Tela *"es un tipo de circo aéreo, también llamado Tela aérea, Tela acrobática o Tela de circo. A diferencia de otras modalidades del centenario del circo, como malabares, acrobacia y trapecio, la Tela presenta su desarrollo en los últimos años"*.

Es una disciplina que consta de una tela de varios metros de largo (entre 14 y 20 metros aproximadamente) fijada a una viga o estructura firme desde un nudo realizado a la mitad de la tela, quedando colgada de manera vertical dos telas juntas de unos 7 a 10 metros, en la cual el artista realiza diferentes subidas, figuras y destrezas corporales suspendido desde ésta. Tal como menciona el Cirque du Soleil (2011) *"la tela acrobática es una disciplina aérea efectuada en aparatos fijos, sin balanceo, que permiten realizar principalmente dos categorías de elementos técnicos: las figuras estáticas y los movimientos acrobáticos dinámicos, también llamados caídas. En el marco de una representación, estas dos categorías están vinculadas coreográficamente, según el contexto, a imágenes, movimientos, juegos o personajes que sirven a la vez para dar color y espíritu al número, para variar el ritmo y para crear combinaciones que integran las secuencias necesarias para la realización de caídas y figuras estáticas."*

# METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Una metodología de enseñanza se encarga de estudiar, organizar y sistematizar los métodos para que los estudiantes sean capaces de cumplir con los objetivos de aprendizaje. Para efectos de esta investigación se plantean conceptos didácticos desde la Educación física y del entrenamiento deportivo, con el fin de utilizar esos métodos para construir una base teórica para el diseño de programas de entrenamientos y metodologías en Circo.

## Componentes didácticos:

- Formato de clase
- Estilos de enseñanza
- Estrategia en la práctica

## Teoría de entrenamiento:

- Condición física
- Capacidades físicas
- Principios de entrenamiento

## COMPONENTES DIDÁCTICOS

### Formato de clase

La organización de la clase, de cualquier actividad física, se estructura en tres fases bien diferenciadas, correspondientes a las de calentamiento o animación; parte central o desarrollo del contenido principal de la clase; y parte final o vuelta a la calma. Este esquema de clase tiene una importante base argumental de raíz fisiológica, psicológica y sociológica.

Cabe señalar que para la Metodología de la TAV se incluye una parte de la clase antes del calentamiento, la cual es Inicio-Bienvenida.

### 1º BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO.

Antes de comenzar con las actividades se reúne a los participantes para darles la bienvenida a la clase y entregar información acerca de los contenidos y objetivos que se trabajaran en la clase.

- **Calentamiento general:** El objetivo de éste es activar el cuerpo, corresponde a un trabajo de tipo aeróbico que permite predisponer al organismo para un trabajo más específico de fuerza y flexibilidad, dando énfasis al movimiento articular general.

**Calentamiento específico:** Su objetivo va a depender de la técnica a trabajar, para ello se debe tener claro cuáles son los principales segmentos del cuerpo que trabajarán en la clase y enfocarse en ellos para el calentamiento específico. Realizar ejercicios posturales, de fuerza y flexibilidad que vayan orientados a preparar al cuerpo para la realización de la técnica. En el caso de la TAV los principales grupos musculares que se trabajan son los del miembro superior.

En esta parte de la clase se puede trabajar mediante acondicionamiento físico, procurando no exigir demasiado para no provocar fatiga muscular.

### Importancia del calentamiento.

- Activar el cuerpo, es primordial para cualquier actividad física que se desee realizar, más aún cuando ésta compromete ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- Es importante realizar un buen calentamiento cada sesión, pues éste pone en funcionamiento los sistemas muscular y tendinoso, los cuales sin el tratamiento adecuado podrían resultar dañados al momento de realizar actividades que no son propias de la vida cotidiana.
- Reducir las posibilidades de lesión.
- Es importante que el calentamiento no tan sólo active el cuerpo, sino también predisponga psicológica y emocionalmente a los participantes a los desafíos que conllevará la sesión.
- Dentro del calentamiento, y como una efectiva forma de prevenir lesiones, se encuentran los ejercicios de movilidad articular y elongación muscular, ambos tendientes a incrementar la flexibilidad.

## 2° DESARROLLO DEL CONTENIDO PRINCIPAL DE LA CLASE.

Se trabaja el contenido principal de la clase (la técnica TAV), con el fin de cumplir los objetivos planteados. Para un buen desempeño de la clase es recomendable:

- Crear estaciones de trabajo para optimizar el tiempo.
- Dejar bien definidos los ejercicios que deben realizar.
- Observar constantemente a los participantes para hacer correcciones y retroalimentación.
- Asignar ejercicios según el nivel del participante.
- Aplicar diversas metodologías.
- Ir de lo más simple a lo más complejo.
- Explicaciones claras y precisas, si es necesario demostrar.
- Tener una actitud motivadora.
- Respetar el ritmo de aprendizaje de cada participante.

En esta parte de la clase se trabaja directamente en el aparato, realizando ejercicios que permitan desarrollar las capacidades y habilidades necesarias para ejecutar los elementos técnicos de la TAV. Se puede realizar ejercicios de preparación física, siempre y cuando simulen el gesto técnico que se deberá ejecutar. El trabajo principal del desarrollo de la clase se dividen en ejercicios educativos y en la ejecución de los elementos técnicos, tomando un tiempo aproximado de 1 hora a 1 hora 30 minutos.

## 3° CIERRE O FINAL.

El cierre de la clase es el momento donde se “vuelve a la calma” desde el punto de vista fisiológico y emocional.

Para la Metodología de enseñanza de TAV esta parte de la clase se enfoca en realizar actividades de relajación para luego proceder a los ejercicios de elongación que permitan mejorar la flexibilidad de los participantes. Esta parte de la clase tiene una duración aproximada de 30 minutos.

## ESTILOS DE ENSEÑANZA

El estilo de enseñanza es la forma en que el instructor propone instancias para la construcción personal de conocimiento por parte de los participantes. Existen diversos estilos que el instructor puede utilizar dentro de una misma clase, donde dependiendo de las características de la actividad, el instructor escogerá el estilo acorde para el logro de los objetivos.

Los estilos propuestos para la Metodología de enseñanza de TAV, son los siguientes:

- **Mando directo:**

*“El aspecto esencial de este estilo de enseñanza es la directa e inmediata relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno. El primero –la señal de mando- precede a cada movimiento del alumno, que ejecutará según el modelo presentado. Así, toda decisión acerca del lugar, postura, momento inicial, ritmo, momento final, duración e intervalos, es tomada por el profesor.” (Muska-Moston, 2001).*

Por las características del mando directo, es que se propone incorporarlo en la fase inicial de la clase, es decir, el calentamiento general, para garantizar de esta manera que todos los participantes reciban las mismas indicaciones acerca de la ejecución y se logre el objetivo de éste que es activar a los participantes tanto física como emocionalmente. Por otra parte también se propone este estilo para la enseñanza de figuras y elementos de destreza, ya que de esta forma los estudiantes pueden formar ideas visuales de la correcta ejecución.

- **Enseñanza Recíproca:**

En éste el profesor delega roles específicos a los participantes, roles que los situarán alternadamente en el lugar de ejecutante y/o observador-evaluador. En donde el instructor da a conocer el ejercicio y los participantes se distribuyen en parejas para ir alternando su rol de ejecutante y/o observador-evaluador

Este estilo se propone para la ejecución del calentamiento específico, preparación física y/o en ejercicios educativos, ya que por sus características permite a los estudiantes cuidarse y corregirse mutuamente.

- **Basado en la tarea o Asignación de tareas:**

*“El procedimiento por el que se materializa el estilo es el siguiente: los alumnos se reúnen en torno al profesor para que éste explique o demuestre la tarea a realizar; a continuación cada alumno se ubica en un lugar de la sala que prefiera y comienza a ejecutar la tarea encomendada. Una vez finalizada la tarea para todos los alumnos o una gran mayoría, se vuelve de nuevo al sistema de dispersión reunión.”* (Jordan Contreras, 1998).

Se sugiere utilizar este estilo de enseñanza, para la realización del acondicionamiento físico dentro del desarrollo de la clase, organizada en estaciones de trabajo, las cuales contengan secuencias de ejercicios que los participantes deben ejecutar. Otra instancia donde es importante insertar este estilo es en la realización de las figuras o elementos educativos, si bien la demostración de éstas y las indicaciones de cómo lograrlas son por parte del instructor, su ejecución está en manos de los participantes, ya que son ellos quienes deben regular sus habilidades motrices y control corporal para la realización de la tarea.

- **Descubrimiento guiado:**

Es un estilo que implica al estudiante en el proceso de descubrimiento. *“La esencia de este estilo consiste en una relación particular entre el profesor y el alumno, donde la secuencia de preguntas del primero conlleva una serie de respuestas del segundo. Cada pregunta del profesor provoca una sola respuesta correcta descubierta por el alumno.”*(Muska-Mosston, 2001).

Este estilo se presenta como una propuesta para la familiarización con la técnica en las fases iniciales de aprendizaje, permitiendo al participante descubrir movimientos y figuras antes de las propuestas a enseñar por el instructor. Este estilo también se propone para aquellos participantes que hayan logrado cierto grado de experticia y puedan experimentar, indagar y descubrir otras posibilidades en la TAV con la confianza necesaria para que su integridad no corra peligro. Por ejemplo planteándoles preguntas como: ¿de cuántas maneras puedes armar tal figura? esta pregunta hará que el participante descubra por sí solo otras formas de armar, o elementos incluso desconocidas por el instructor.

- **Resolución de problemas o estilo divergente:**

Este estilo principalmente pretende estimular las capacidades cognitivas y creativas del participante para el descubrimiento de múltiples soluciones para cualquier problema o desafío dentro de la clase.

Se lleva a cabo mediante actividades en donde el instructor plantea algún desafío o condicionante para la ejecución de actividades que potencien la expresividad, improvisación, creatividad e interpretación.

## Estrategia en la práctica

Delgado (1991 y 1993), define estrategia en la práctica como *“la forma de presentar la actividad”*. Es decir, la forma que tiene el instructor de organizar una actividad o tarea motriz, para que los participantes la aprendan de la manera más efectiva.

Se describen dos grandes maneras de presentar la actividad:

- **Global o sintética:** Es aquella en donde la actividad o tarea motriz es propuesta en su totalidad. Se utiliza para tareas que no se compongan de secuencias de movimiento complejas y que su ejecución pueda llevarse a cabo de manera completa en un primer intento.
- **Analítica:** Pretende parcelar los contenidos o partes de la tarea para que cada una de éstas se enseñe por separado. Se utiliza para tareas que se compongan de secuencias de movimientos de alta organización. Es decir se escoge un elemento técnico y se divide en fases para que los participantes repitan el gesto de cada fase para ejecutarlo de manera correcta e incorporarlo en su repertorio motriz. Esta división y práctica de los ejercicios en fases, es lo que se conoce como EDUCATIVOS y permite cumplir con uno de los principios básicos de entrenamiento (transferencia) que se tratará más adelante en este capítulo.

Cabe señalar que no siempre se utilizan las estrategias de manera pura ni individualizadas, sino que se emplean de manera mixta. Al aplicar la combinación de estrategias hay que procurar utilizar cada una en el mejor momento. El instructor puede realizar la combinación que desee, el requisito es que siempre se termine realizando una práctica global.

# TEORIA DE ENTRENAMIENTO

## Condición física

Según Legido (citado por De la reina y Martínez, 2003) define condición física *"como el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas, que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos"*.

La TAV es una técnica que tiene mucha exigencia física, por lo tanto, se debe tener una condición física óptima para su ejecución, siendo trabajada mediante el acondicionamiento físico de las capacidades físicas básicas.

## Capacidades físicas

Según Porta (citado por De la reina y Martínez, 2003) las cualidades físicas básicas son las predisposiciones anatómico- fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Estas capacidades físicas básicas determinantes de la condición física son:

- Velocidad
- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad

Es importante mencionar que las capacidades no se manifiestan de manera aislada en un ejercicio o ejecución técnica, todas las capacidades influyen sobre el desempeño de la otra, sin embargo se considera que las más importantes para la práctica de TAV las capacidades físicas que más se deben desarrollar son la Fuerza y Flexibilidad.

## FUERZA

*"La fuerza muscular es la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión (contracción) muscular"*. (Mirella 2001)

En la práctica de la Tela aérea vertical, el desarrollo de la fuerza es un factor fundamental ya que es una técnica en la que su ejecución depende de la capacidad de mantener

al cuerpo suspendido desde diferentes segmentos corporales debiendo superar y resistir la fuerza de gravedad que esta ejerce sobre el cuerpo. Es decir el artista debe ser capaz de levantar su propio peso corporal y mantenerlo durante tiempos prolongados mediante la contracción muscular.

Durante la ejecución de la técnica se realizan diferentes movimientos y ejercicios que requieren de un entrenamiento específico según sus características. A continuación se presentan los tipos de contracción más relevantes en la ejecución de la TAV.

Según Stubler (citado por Matveev, 1992) la fuerza se puede clasificar según:

### 1. Tipos de contracción muscular:

- Isotónica concéntrica: *"Cuando el músculo se contrae y acorta bajo una carga"* (Davis, 2007) Por ejemplo, al hacer una flexión de brazos colgados de la Tela se contrae el bíceps.
- Isotónico excéntrico: *"Cuando un músculo se alarga bajo una carga entonces se dice que se contrae excéntricamente, es decir, que se resiste el alargamiento"* (Davis, 2007) Por ejemplo: Con el bíceps contraído por la flexión de brazos colgados en la Tela, comenzar a estirarlo pero bajando de manera controlada resistiendo el peso del cuerpo y la gravedad, de esa manera el bíceps está trabajando de manera excéntrica.
- Isométrico: Cuando un músculo se contrae manteniendo una posición fija (no se acorta ni se alarga) Por ejemplo: La contracción de cuádriceps y psoas ilíaco para mantener las piernas extendidas y la cadera flexionada durante la subida a pulso de la Tela.

### 2. La resistencia superada:

- Fuerza máxima: *"mayor tensión que el sistema neuromuscular puede producir en una contracción voluntaria máxima"* (Vasconcelos, 2005). Este tipo de fuerza no se trabaja en la técnica de TAV ya que se trabaja con el peso del propio cuerpo (autocarga).

- Fuerza explosiva: también llamada fuerza-velocidad o Potencia es *“la capacidad del sistema neuromuscular para vencer resistencias con una elevada velocidad de contracción”* (Vasconcelos, 2005). Este tipo de fuerza se trabaja en elementos técnicos que requieran realizar impulsos y balanceos para ejecutar ejercicios acrobáticos en la TAV.
- Fuerza resistencia: Según Vasconcelos (2005) es la *“capacidad del organismo de resistir la aparición de la fatiga en pruebas que exigen un rendimiento de fuerza durante un periodo de tiempo prolongado”*. Es el tipo de fuerza más utilizada en la TAV ya que exige mucha resistencia muscular (mantención rutinas, superar la fatiga)

### Métodos de entrenamiento de la Fuerza:

En la técnica de TAV los métodos de entrenamiento más utilizados son los que se encargan de desarrollar la fuerza resistencia y en niveles más avanzados se integran ejercicios para la fuerza explosiva, utilizando los diferentes tipos de contracción muscular. A continuación se describen algunos métodos de entrenamientos descritos por García y Pérez (2013) que se ajustan desarrollar la fuerza necesaria para la ejecución de la técnica:

- **Método entrenamiento aeróbico de fuerza (circuitos).**

La finalidad de este sistema es hacer resistente la musculatura implicada en el movimiento. El trabajo se realiza en circuito con cargas por debajo del 50% del máximo. Si aumentamos la intensidad trabajaremos otros aspectos.

En TAV se trabaja con la autocarga, realizando circuitos de ejercicios que trabajen la musculatura necesaria para ejecutar los elementos técnicos utilizando la Tela y el suelo, organizando los ejercicios en series de repeticiones de contracciones isotónicas concéntricas y excéntricas.

- **Método Isométrico.**

La finalidad de este método es el desarrollo de la fuerza estática sobre todo en zonas débiles. Los ejercicios se realizan al máximo esfuerzo en un tiempo muy breve (4 a 6”), contra resistencias inmóviles y en 3 angulaciones, que normalmente son de 45°, 90° y 135°. Se suele combinar con otro que realice trabajo dinámico.

Un ejemplo de aplicación de este método es colgar de los brazos con telas separadas, realizar una flexión de brazos a menos de 45° mantener por 5 segundos, luego extender los brazos hasta quedar en ángulo de 90° volver a mantener 5 segundos, finalmente extender los brazos manteniendo 5 segundos.

### FLEXIBILIDAD

*“La flexibilidad es la cualidad que permite la máxima amplitud del movimiento en cada articulación, mejora la calidad del movimiento y su eficacia biomecánica”* (Stewart y Rewt, 1986; Van gyn, 1986; Einsingbach y Cols 1989; Pozo 1998, citada por De la Reina y Martínez, 2003:131)

Según Hahn (1988) la flexibilidad tiene tres componentes:

- Extensibilidad muscular: Capacidad de estirarse del músculo.
- Elasticidad muscular: Capacidad del músculo de volver a su estado natural luego de ser estirado.
- Movilidad articular: Recorrido máximo de las articulaciones hasta encontrarse con sus topes óseos.

En el proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas de Circo en general y en la práctica de las mismas, se desarrolla la flexibilidad que busca alcanzar grandes rangos de movimiento, lo que facilita la ejecución de los ejercicios técnicos.

Para desarrollar la flexibilidad es importante considerar las diferentes clasificaciones de ésta, lo que permitirá desarrollar los métodos más adecuados de entrenamiento.

Según Merino y Fernández (2009:59) la flexibilidad se clasifica:

**1. Según la fuerza aplicada:**

- **Flexibilidad Activa:**  
Capacidad para alcanzar grandes recorridos articulares gracias a la contracción de los músculos implicados.
  - Flexibilidad Activa libre: Capacidad para alcanzar grandes recorridos articulares gracias a la contracción de los músculos implicados, sin que intervenga ninguna fuerza.
  - Flexibilidad Activa Resistida: Capacidad para alcanzar grandes recorridos articulares gracias a la contracción de los músculos implicados mientras una fuerza externa aumenta la intensidad de la contracción.
- **Flexibilidad Pasiva:**  
Capacidad para alcanzar grandes recorridos articulares gracias a la acción de fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura de la o las articulaciones movilizadas.
  - Flexibilidad Pasiva Relajada: Capacidad para alcanzar grandes recorridos articulares bajo la acción de una única fuerza externa: el peso del cuerpo y sin que se contraiga la musculatura.
  - Flexibilidad Pasiva Forzada: Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de fuerzas externas. Además del peso corporal actúa, al menos otra fuerza externa (compañero o máquina), sin que se contraiga la musculatura.

**2. Según exista o no movimiento:**

- **Flexibilidad Dinámica:**  
Capacidad de utilizar gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos.
  - Flexibilidad Dinámica Balística: Capacidad de utilizar gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos, realizados gracias al impulso e inercia posterior de un movimiento energético.
  - Flexibilidad Dinámica Natural: Capacidad de utilizar gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos, realizados tanto a velocidad normal como elevada.
  - Flexibilidad Dinámica Lenta: Capacidad de utilizar gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos realizados a una velocidad por debajo de lo normal.

• **Flexibilidad Estática:**

- Capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular.
- Flexibilidad Estática Activa: Capacidad de mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular gracias a la contracción isométrica de los grupos musculares implicados.
  - Flexibilidad Estática Pasiva: Capacidad de mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular gracias a la ayuda externa, sin participación muscular del sujeto.

Estas clasificaciones son las que servirán para entender mejor los distintos métodos de entrenamientos de la flexibilidad.

Existen variados métodos de elongación para tener un buen nivel de flexibilidad, siendo los más recomendados aquellos que implican de manera alterna el desarrollo de la flexibilidad pasiva y activa, y flexibilidad dinámica y estática, permitiendo así desarrollar la capacidad de lograr grandes amplitudes de movimientos y además mantenerlos cuando el cuerpo este suspendido en el aire por la tela.

En una sesión de entrenamiento de flexibilidad (elongación) es importante que el cuerpo tenga una buena temperatura que permita tener una movilidad articular adecuada para estirar el músculo y lograr llevarlo paulatinamente hasta su máximo rango de extensibilidad.

**Métodos de entrenamiento de la flexibilidad:**

Los métodos más utilizados en las clases de tela aérea vertical son los balísticos y estáticos, que combinan flexibilidad activa y pasiva, los primeros se incluyen en el calentamiento, que permiten alcanzar rangos apropiados de movimiento de los segmentos corporales y los segundos se realizan al terminar la sesión en la vuelta a la calma.

A continuación se presentan algunos métodos de entrenamiento de la flexibilidad, sin embargo cada instructor puede diseñar su propio método utilizando los diferentes tipos y clasificaciones de flexibilidad.

**1. Métodos balísticos (dinámicos):**

Son aquellos que se realizan gracias a un impulso, con distintas velocidades.

Se deben realizar al menos entre 7 y 10 repeticiones por segmento corporal, es importante trabajar sin exigir demasiado el movimiento para no provocar lesiones.

## 2. Métodos estáticos:

Métodos de entrenamiento de flexibilidad (García Manso et al 1996, citada por De la Reina y Martínez 2003:139)

- Streching. Método Solvebom:
  - Tensión de 10 a 30 segundos
  - Relajación de 2 a 3 segundos
  - Estiramiento de 10 a 30

\*Se recomienda realizar 4 repeticiones por segmento corporal

- Streching. Método de Anderson:
  - Estiramiento no forzado de 10 a 30 segundos
  - Relajación de 2 a 3 segundos
  - Estiramiento forzado de 10 a 30 segundos

\*Se recomienda realizar 4 repeticiones por segmento corporal

## Principios de entrenamiento

*“El entrenamiento de la condición física está basada en la adaptación del organismo”* (De la Reina y Martínez, 2003).

Esta adaptación del organismo para mejorar la condición física se hace a través de planes de entrenamiento que respondan a diferentes principios del Acondicionamiento físico (o principios de entrenamiento) que permitan mejorar la capacidad funcional de los participantes de las clases de TAV. Tal como menciona Campos y Ramón (2003) *“dichos principios establecen las condiciones básicas a partir de las cuales se logra la adaptación del organismo a las situaciones de estrés que conlleva la práctica deportiva y, como consecuencia última, abren la posibilidad a la mejora del rendimiento motor y funcional”*.

Si bien la Tela Aérea Vertical es una técnica perteneciente a las Artes circenses, exige del artista un desempeño físico y motriz comparable con un deportista de alto rendimiento, por lo que se hace necesario el estudio de estos principios de entrenamiento para optimizar el proceso de ejecución técnica y formación artística.

Según Campos y Ramón (2003) *“cada deporte requiere una metodología diferenciada. Sin embargo, en lo que concierne al aprendizaje de la técnica, a la mejora de la capacidad física específica o a la optimización de los recursos táctico-estratégicos, los principios que rigen el proceso general del acondicionamiento físico constituyen normas de uso común”*. Es por ello que para efectos de esta metodología se destacan los siguientes principios:

- Principio de Unidad funcional y Multilateralidad
- Principio de Continuidad
- Principio de Progresión
- Principio de Especificidad
- Principio de Transferencia
- Principio de Alternancia
- Principio de Individualización

**a) Principio de Unidad funcional y Multilateralidad:**

*“Enfocado en lograr una condición física general, cuidando todas las cualidades físicas (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad) para evitar una especialización temprana.”*(De la Reina y Martínez, 2003).

El trabajar todas las capacidades permite una preparación multifacética consiguiendo mejores resultados, debido a que se adquieren mayor cantidad y dominio de movimientos, y en consecuencia se está mejor dispuesto para asimilar técnicas y métodos de entrenamiento más complicados.

Se sugiere trabajar este principio con personas que estén en niveles de la técnica de Iniciación y Básico.

**b) Principio de Continuidad:**

Para conseguir una mejora de la capacidad física es necesario que la actividad física se realice de forma continuada. *“Está demostrado que todo esfuerzo físico que se interrumpe por un periodo prolongado de tiempo termina por no crear hábito y como consecuencia, es incapaz de proporcionar una mejora individual”*. (Campos y Ramón 2003)

Es importante tener en consideración este principio al momento de definir la duración y frecuencia de las sesiones de entrenamiento.

**c) Principio de Progresión:**

*“La mejoría del rendimiento de un deportista se encuentra relacionada con una elevación de la carga del entrenamiento”*. (González 2004)

*“Cargas en progresión aumentan el rendimiento. Esto significa que la carga debe ser revisada constantemente después de determinados espacios de tiempo, y consecuentemente incrementada. Por lo tanto la carga debe ser mayor y más intensa a medida que vaya aumentando la capacidad de rendimiento”*.(De la Reina y Martínez, 2003).

Este principio se puede aplicar de las siguientes maneras:

- Aumento de la frecuencia (mayor número de repeticiones o menor tiempo de descanso entre ejercicios)
- Aumento de la intensidad (aumento de la carga o ejercicios de mayor duración)

**d) Principio de Especificidad:**

Luego de haber adquirido una condición física general mediante el principio de multilateralidad, los ejercicios deben ir ajustándose a las necesidades técnicas de la Tela Aérea Vertical. Según Campos y Ramón (2003) *“La preparación debe realizarse de acuerdo con las exigencias específicas y singularidades de cada modalidad”*.

Aplicar correctamente este principio permite que los participantes realicen ejercicios que les posibilite entrenar las capacidades de manera eficiente para la ejecución técnica de la TAV. Es por ello que es importante tener claridad de los tipos de movimientos y fuerza que se realizan en esta técnica.

**e) Principio de Transferencia:**

*“Por transferencia se entiende un efecto positivo de transmisión de una acción motora a otra. La condición para que se produzca esa transferencia es que existan coincidencias coordinativas entre los movimientos respectivos”*. (Meinel y Schnabel, 2004).

Es decir la transferencia es la repetición de un gesto técnico que se asemeje al ejercicio de mayor complejidad. Esta repetición del gesto en un medio simplificado permite el aprendizaje y asimilación del movimiento para transferirlo al ejercicio que se desea ejecutar. Una manera eficaz de trabajar este principio es mediante el desglose de ejercicios (estrategia analítica), donde se deberá repetir cada fase del ejercicio a modo de ejercicios educativos que sirvan de entrenamiento para el logro de un movimiento de mayor complejidad.

*“Si no existe transferencia puede que entrenemos arduamente y no consigamos mejorar en los resultados, porque no hay relación entre lo entrenado y el resultado que pretendemos”* (De la Reina y Martínez, 2003)

**f) Principio de Alternancia:**

Este principio hace referencia al trabajo muscular alternado dentro del acondicionamiento físico, ya que la carga excesiva de entrenamiento sobre un grupo muscular específico puede provocar una fatiga temprana afectando al rendimiento de los participantes, por lo que es importante organizar el entrenamiento con ejercicios que varíen el trabajo de los segmentos corporales, permitiendo la recuperación de un grupo muscular mientras se ejercita otro y así poder realizar mayor cantidad de series de ejercicios.

**g) Principio de Individualización:**

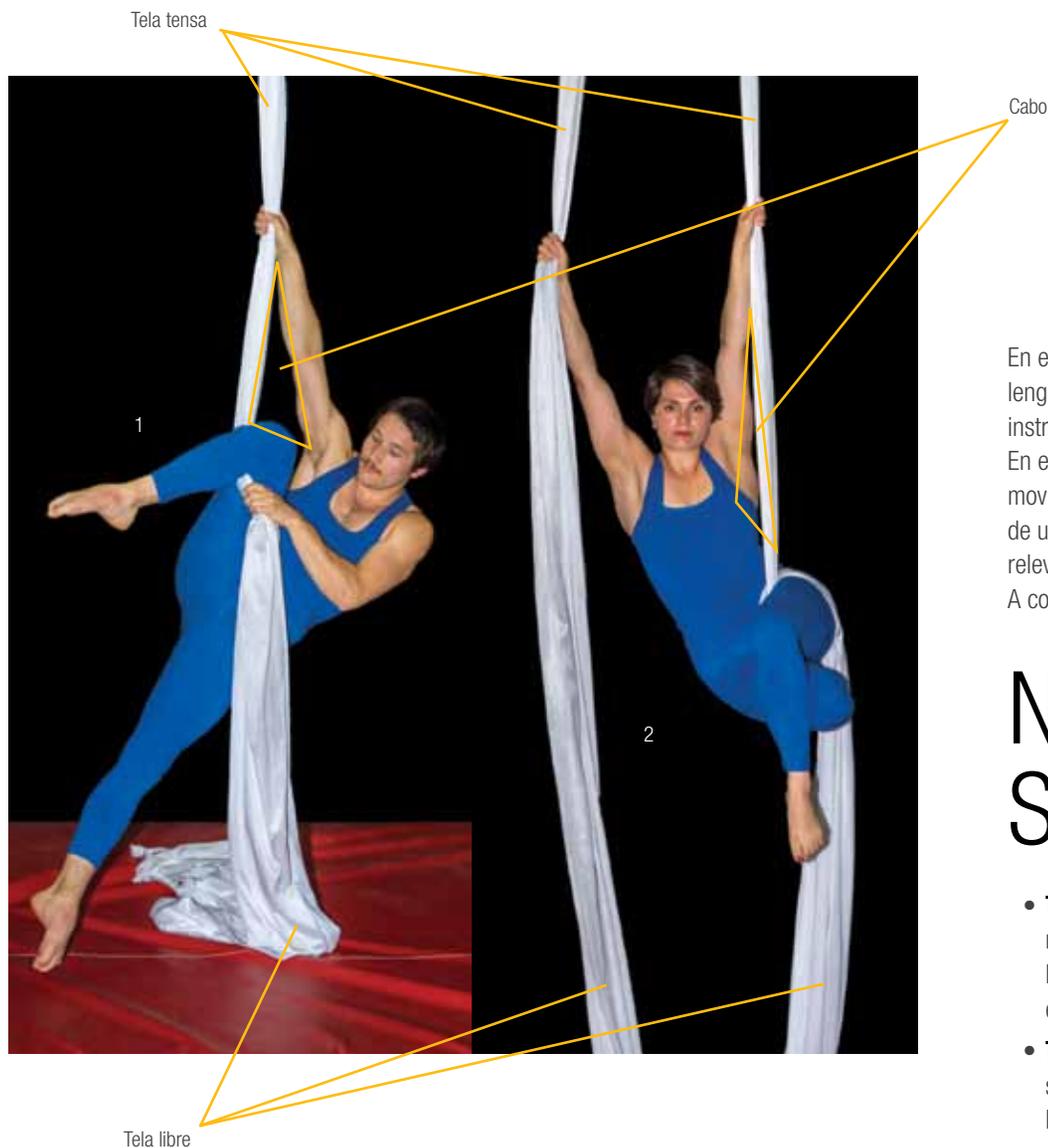
*"Cada sujeto constituye un caso individual desde los puntos de vista antropométrico, funcional, motor, psicológico, de adaptación, etc."*(Campos y Ramón, 2003) Por lo tanto, cada individuo responde de manera diferente al ejercicio físico, siendo importante atender esta individualidad dentro del proceso de entrenamiento y aprendizaje, para que el instructor y participantes vayan tomando conciencia y conociendo los ritmos de aprendizaje, habilidades y capacidades.





# NOMENCLATURA





En el proceso de instrucción de una clase de TAV, es muy importante manejar un lenguaje funcional y común para poder mejorar el diálogo entre el participante y el instructor.

En esta investigación se ha realizado una clasificación de las distintas posiciones, movimientos corporales y las formas que adquiere la TAV, para concluir en la creación de una Nomenclatura específica para esta disciplina, dando nombre a los aspectos más relevantes de esta técnica.

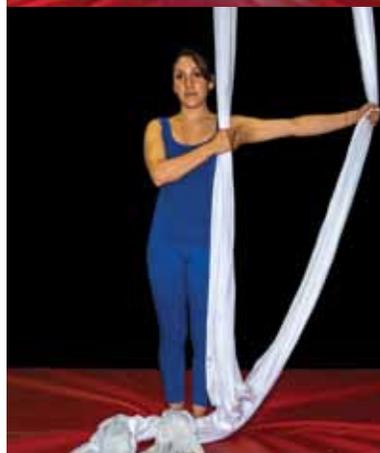
A continuación se describirán las diferentes clasificaciones y definiciones.

## NOMBRE DE LA TELA SEGÚN SU USO

- **Telas juntas (1):** Recibe este nombre cuando las dos hebras de la Tela se encuentran juntas en un enganche.
- **Telas separadas: (2)** Nombre que se utiliza cuando las dos hebras de la tela se encuentran separadas con enganches independientes.
- **Tela tensa:** Recibe este nombre la extensión de Tela que queda por sobre un enganche que producto del peso ejercido se mantiene con mayor rigidez.
- **Tela libre:** Recibe este nombre la extensión de tela que queda por debajo de un enganche, por lo que hace que la tela mantenga un movimiento libre.
- **Ventana o cabo:** Es el espacio generado entre la tela y una parte del cuerpo que posibilita ejercer un movimiento a través de éste.

# UBICACIÓN DE LA TELA

Nombre que recibe la ubicación de la tela según el lado del cuerpo donde se encuentre. No tiene mayor variación al posicionar las telas juntas o separadas.



- Proximal derecho: Cuando la Tela se encuentra ubicada al costado derecho del cuerpo. El lado más distante (izquierdo) se denomina Distal.

- Proximal izquierdo: Cuando la Tela se encuentra ubicada al costado izquierdo del cuerpo. En este caso el lado Distal sería el lado derecho.

- Central posterior: Cuando la Tela se ubica por detrás del cuerpo.

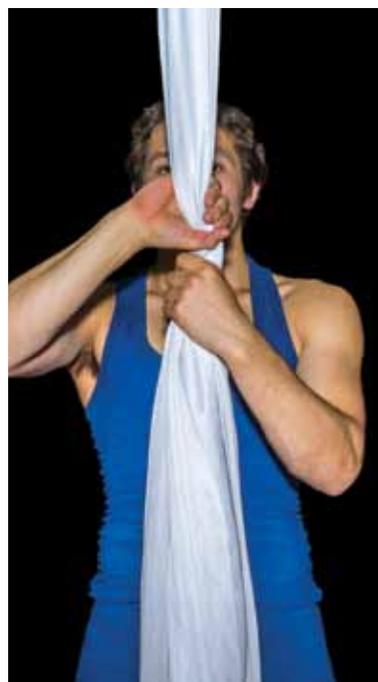
- Central anterior: Cuando la Tela se ubica por delante del cuerpo.

# POSICIONES DE LAS MANOS

Principales posiciones de las manos, sin embargo, pueden surgir nuevas combinaciones según la necesidad de ejercicios técnicos específicos, la codificación se realizó considerando la dirección de los pulgares.



- Positivo-positivo



- Negativo-positivo



- Positivo-negativo



- Negativo-negativo

# POSICIONES DE LAS PIERNAS

Organización que adquieren las piernas estando en posición vertical sin invertir.



- Primera: Piernas paralelas

- Segunda: Piernas separadas

- Tercera: Pierna derecha adelante, izquierda atrás

- Cuarta: Pierna izquierda adelante, derecha atrás



- Flex: Es una flexión de tobillo

- Punta: Es una extensión de tobillo

# POSICIONES DE LOS PIES

# PLANOS

Es la posición que adopta el cuerpo en el espacio, que orientan la dirección de los movimientos.



- Plano frontal: Plano en que el cuerpo mantiene el frente. Son aquellos movimientos que se realizan hacia los lados, con un eje imaginario que cruza al cuerpo de anterior a posterior (eje antero-posterior).



Para marcar correctamente la figura el cuerpo debe mantener el plano frontal



- Plano sagital: Plano en que el cuerpo realiza movimientos visibles de perfil, es decir movimientos hacia adelante y atrás, su eje imaginario recorre al cuerpo desde un lado al otro (eje per lateral)



Todas las caídas hacia adelante o atrás son en plano sagital.



- Plano horizontal: También llamado plano transversal, son movimientos donde el cuerpo realiza rotaciones sobre un eje imaginario desde la cabeza a los pies (eje céfalo-podálico).

En anatomía los movimientos se analizan con el cuerpo en posición bípeda (vertical), sin embargo en la TAV la mayoría de los movimientos de este plano el cuerpo se encuentra en posición horizontal.



Todas las caídas en donde el cuerpo debe mantener la postura para poder girar de manera horizontal. Otras caídas en este plano serían: *Desenrolada*, *Sol*, *Ventiladores*, *Pirqueta*, entre otras.

Hay caídas que se ejecutan en más de un plano, un ejemplo de ello es la caída Súper Molino, en donde la primera parte (el súper) se realiza en plano sagital, y la segunda parte (molino) en plano horizontal.

# FORMAS DE INVERTIR:

Es la forma en que el cuerpo se organiza de acuerdo a la flexión y extensión de piernas, brazos y cadera, para realizar una inversión. Esto se puede hacer a telas juntas o separadas.



*Inversión a telas juntas y separadas.*  
>nomenclatura

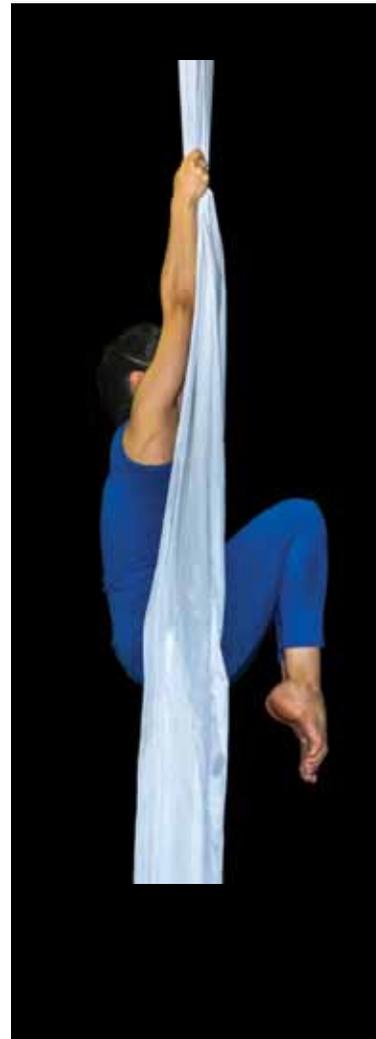
• Agrupado-agrupado



• Agrupado-extendido



• Extendido-agrupado



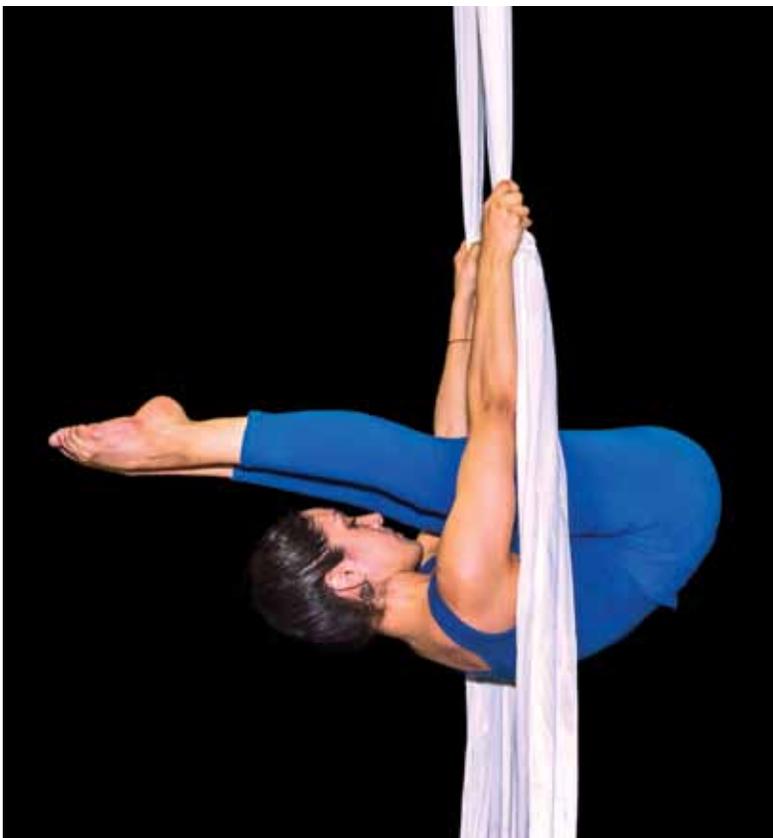
• Extendido-extendido



# ENTRADAS O INVERSIONES (ESCUADRAS):

Son las posiciones que adquieren las piernas con el cuerpo invertido para realizar ciertos ejercicios técnicos, éstas son derivadas de las posiciones de las piernas.

- Primera



- Segunda



- Tercera



- Cuarta



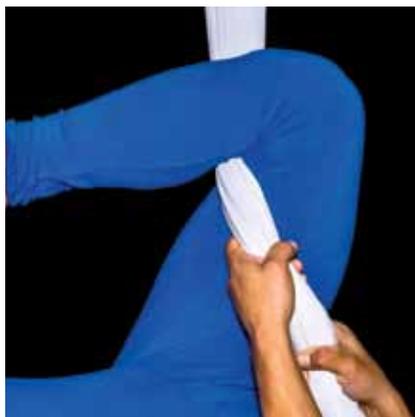
# ELEMENTOS TÉCNICOS

## ENGANCHES:

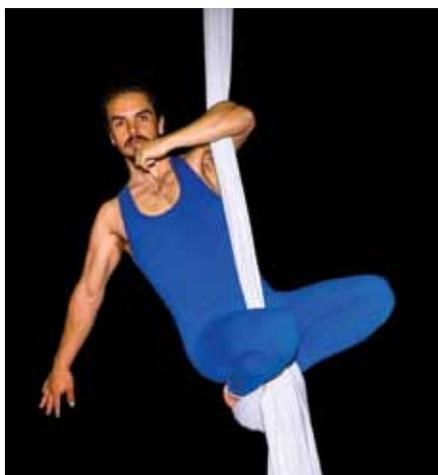
Cuando a través de una flexión, dos o más superficies del cuerpo hacen presión sobre la Tela para detener el cuerpo en suspensión, el enganche puede derivar según la superficie.



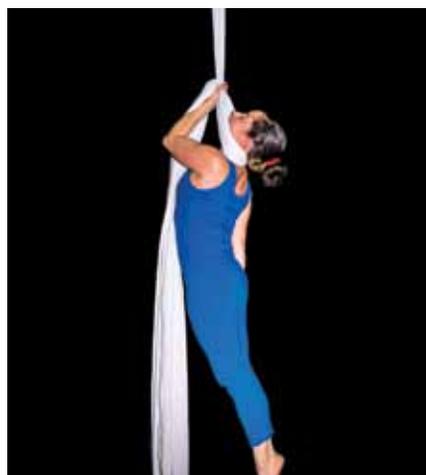
• Manos / Pie



• Corva



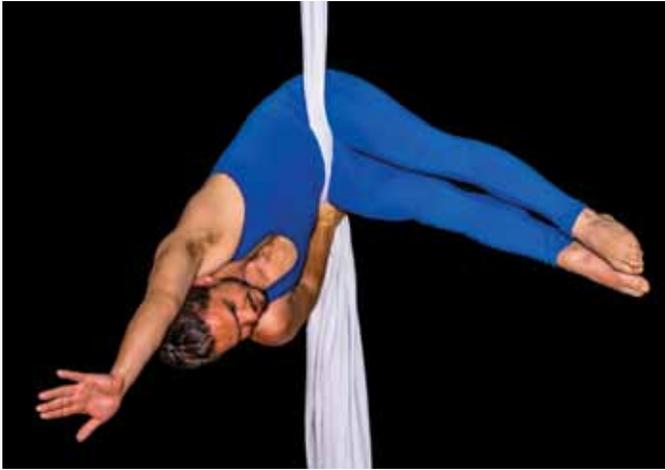
• Codos



• Cervical



• Braquial



- Ventral



- Dorsal



## ENROSQUE:

Movimientos circulares de la tela que permite envolver en forma de espiral una parte del cuerpo, sin que la tela se sujete a sí misma.

Enrosque en pierna izquierda



## NUDOS:

Es el resultado de movimientos de enroques y enganches de la tela en torno a una parte del cuerpo, produciendo sujeción contra sí misma. Se caracterizan por ser fáciles de hacer, fuertes e imposibles de deshacerse por sí solos.



## FIGURAS:

Figura corporal estática en el espacio, resultado de uno o varios enganches, nudos y/o enrosques.

## DESLIZADAS:

Figura corporal que se mantiene mientras desliza a favor de la gravedad.



## CAÍDAS:

Figura que desciende con o sin cambios de planos.



---

## SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS:

### **Transición fluida de variados elementos técnicos.**

La Nomenclatura describe los movimientos que se deben ejecutar para armar los elementos técnicos. Sin eliminar los nombres ya establecidos.

Para describir un ejercicio se recomienda utilizar el siguiente orden:

- 1° Ubicación de la tela
- 2° Entrada
- 3° Enganche
- 4° Enrosque/nudo/movimientos necesarios para finalizar el armado.

*Ejemplo:*

### **Armado figura Sapo**

- 1° Ubicación Tela  
Proximal derecho en Telas juntas
- 2° Entrada  
Inversión en segunda posición, de la forma en que el ejecutante domine (ej: agrupado-agrupado)
- 3° Enganche  
Enganchar corva proximal (como ubico la Tela en proximal derecho, la corva proximal es la derecha)
- 4° Enrosque  
Con mano distal (izquierda) tomar la Tela libre y realizar un enrosque y enganche en corva distal. Marcar postura en plano frontal.



# METODOLOGÍA

PARA LA ENSEÑANZA

DE TELA AÉREA VERTICAL (**TAV**)





---

# CONSIDERACIONES GENERALES:

Este documento está dirigido a personas que tengan conocimientos y experiencia en la Tela aérea Vertical y que se desempeñen como instructores de la técnica. No es un manual para personas que quieran comenzar a aprender TAV, ya que para aprender la técnica se sugiere tomar clases con instructores con experiencia.

Todo lo que se establece en la Metodología para la enseñanza de tela aérea vertical (TAV), se hace con el fin de optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica, se plantean estructuras de clase, contenidos y actividades a modo de guía base para realizar las clases correctamente. Por lo que este documento entrega herramientas pedagógicas, para que cada instructor las utilice de la manera que más estime conveniente.

## CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS:

A continuación se mencionan algunas consideraciones que se deben tomar en cuenta al momento de realizar clases de Tela aérea vertical.

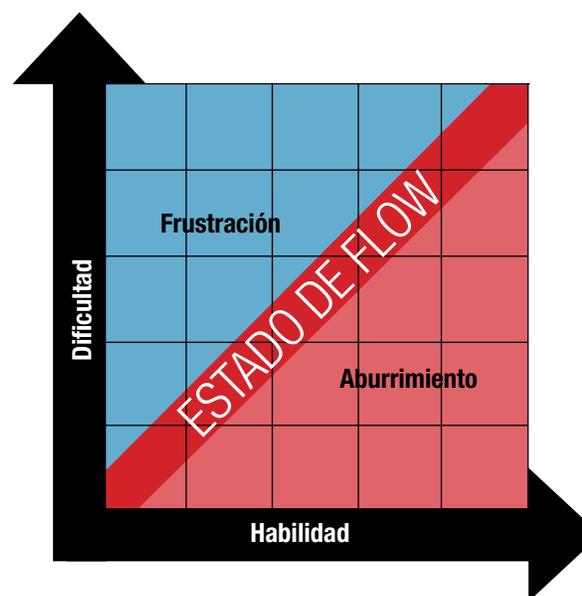
- La cantidad de participantes que se considera es de diez por instructor, con un máximo de tres telas por clase, ya que ese número permite que el instructor pueda atender de manera segura a todos los participantes.
- El tiempo de clase estimado para lograr abarcar bien los contenidos es de dos horas y treinta minutos, en dos a tres sesiones a la semana, considerando que es el tiempo promedio que se maneja en las clases y talleres de entrenamiento físico ligados al Circo.
- La metodología está planteada para trabajar con participantes desde los catorce años de edad, ya que a partir de esa edad se está en la fase desarrollo motriz de habilidades motrices especializadas, que es cuando se han adquirido todas las habilidades motrices y madurez física necesaria para cumplir con las exigencias de un entrenamiento de las características de la TAV. Sin embargo se pueden utilizar algunas herramientas de la metodología para trabajar con niños, tomando en cuenta que esas herramientas deben ser adaptadas a las necesidades y capacidades que ellos manifiesten.
- Se establecen cuatro niveles de aprendizaje: Iniciación, básico, intermedio y avanzado.
- Se describen pre requisitos para pasar a cada nivel, y así asegurar que los participantes tienen las habilidades y capacidades necesarias para adquirir los aprendizajes.

# PEDAGOGÍA EN LA TELA

La Pedagogía considerada como el Arte de enseñar *"es el conjunto de recursos y procedimientos que emplean los educadores en la transmisión de conocimientos"* (Hostos 1991:58) dentro de esos recursos y procedimientos están las estrategias metodológicas que el instructor construye para lograr la transmisión de conocimientos, pero antes de establecer las estrategias el instructor debe tener claro lo que quiere lograr con la enseñanza, por lo tanto es importante, al planificar las clases, plantearse los objetivos que se tendrá durante todo el proceso, tal como menciona Mager *"El objetivo de aprendizaje describe el resultado esperado con la instrucción, más que el proceso de instrucción mismo"*, estos deben ser observables y claros para todos quienes están involucrados *"Una de las ventajas de tener objetivos de aprendizaje claramente definidos, es que proporcionan a los estudiantes un medio para organizar sus propios esfuerzos hacia el logro de dichos objetivos."* (Robert Mager).

Para llegar al nivel esperado en el aparato y en el escenario el participante requiere adquirir confianza. Esta confianza es lograda solamente con una buena preparación, tanto física como psicológica *"no hay nada más desmotivante para un estudiante que ser empujado a aprender una habilidad para la cual no está preparado"* (FEDEC 2007:23). El instructor debe acompañar el proceso de aprendizaje con refuerzos positivos, destacando los logros, pero también preocupándose de mantener a los participantes conscientes de sus dificultades. Para esto último deben, tanto instructores como participantes, tener claro los tiempos de aprendizaje de cada tarea, ejercicio u objetivos, para así tener un adecuado control de la frustración, motivación y ansiedad.

- **Motivación:** Para mantener la motivación de los participantes en las clases, es importante que la dificultad de las tareas vaya según las habilidades del participante, para que este no se frustre ni se aburra. Este equilibrio entre la dificultad de la tarea y la habilidad del participante según Benítez (formador de Circo Social del Cirque du Monde) se conoce como Estado de FLOW. *"Es un estado de placer, que produce armonía, en el cual la motivación es contralada, con objetivos claros que nos dejen fuera de las zonas de frustración, aburrimiento y/o ansiedad"*.

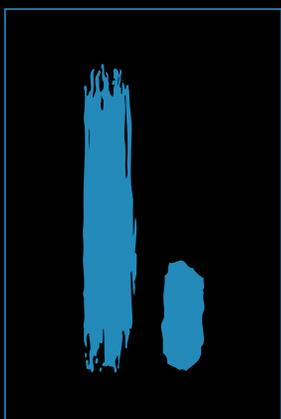


- 
- **Frustración:** Se debe considerar que no todos los participantes tienen las mismas capacidades físicas, ni el mismo nivel de tolerancia a la frustración, por lo tanto, es importante escuchar y observar el comportamiento de los participantes frente a las actividades que requieran de una alta exigencia física. Según Hiram M. Valdés (2002:46) *“La tensión física extrema trae aparejados algunos síntomas de carácter psíquico que es necesario percibir de manera inmediata: el agotamiento rápido, dolores musculares, cansancio. . . aparecen síntomas de carácter depresivo, inseguridad en las propias fuerzas y un comportamiento altamente sensible. Es muy importante ante estos síntomas que el entrenador explique claramente su relación con las cargas de entrenamiento y su carácter transitorio.”* En otras palabras es importante transmitir los tiempos y expectativas en cada periodo de aprendizaje.
  - **Ansiedad:** Puede suceder en algunas ocasiones que hayan participantes que quieran realizar ejercicios que estén por sobre sus capacidades, ya sea porque otro lo realizó, lo aprendió en otro lugar o quiera demostrar sus habilidades. Esto puede producir ansiedad por aprender cosas nuevas, para las que tal vez no se esté preparado. En tal caso, esta ansiedad se debe controlar, replanteándoles los ejercicios, tiempo y objetivos propuestos, haciendo a los participantes conscientes del peligro de probar ejercicios nuevos sin supervisión.

## ROL INSTRUCTOR- PARTICIPANTE

Una herramienta que resulta de ayuda al instructor para realizar clases de manera segura sin que los participantes pierdan la atención, es delegando responsabilidad a estos al momento de asistir y corregir en ciertos ejercicios a los compañeros. Se debe instruir adecuadamente sobre su rol de facilitador, y que hay criterios al momento de determinar cuándo y quién puede ayudar, y que es el instructor el encargado de tomar las decisiones y de la clase.





# NIVEL: INICIACIÓN





# DESCRIPCIÓN

El nivel de Iniciación, es el primer nivel de aprendizaje de la técnica Tela aérea vertical. No tiene exigencias de experiencias previas en el aparato. En esta etapa el aprendizaje es principalmente técnico. Se realiza una evaluación diagnóstica con el propósito de conocer las capacidades de los alumnos, miedos y actitudes.

Se divide en tres unidades de aprendizaje donde se abordan los contenidos básicos que se deben aprender para adquirir una base técnica de manejo en el aparato.

Se da conocimiento del lenguaje técnico y conceptos básicos para la práctica en TAV, como la terminología y nomenclatura de las figuras y formas de posicionarse en el espacio (ejes, planos y motores de movimiento). Se llevan a cabo actividades en el suelo para adquirir conciencia corporal y percepción espacial, con el propósito de transferir los movimientos del piso a la TAV. Comienza la preparación física y se instruye sobre la importancia de esta, enseñando sobre la articulación, musculación y elongación. Se trabajan los primeros acercamientos a la TAV en busca de crear una familiarización con ella.

Se estima que este nivel tenga una duración de aproximadamente tres meses, considerando dos a tres sesiones a la semana, de dos horas con treinta minutos cada una.

# PRE-REQUISITOS

Al ser el primer nivel de aprendizaje no tiene requisitos técnicos de ingreso. Sin embargo se propone realizar una evaluación diagnóstica, para conocer las capacidades físicas y habilidades de los participantes, para así poder realizar la planificación de clases con objetivos que vayan en concordancia con las características y necesidades del grupo.

Al recibir un nuevo participante se recomienda preguntar si ha tenido o presenta alguna lesión o alteración física. Luego se procede con el diagnóstico postural para reconocer posibles alteraciones como: escoliosis, hiperlordosis, pie plano, hiperlaxitud, entre otros. La idea de esto es detectar limitaciones que puedan afectar al rendimiento del participante, no curarlas. Si el participante presenta alteraciones severas se le debe recomendar que consulte al médico que tipo de actividades puede realizar.

Posterior a la consulta y evaluación postural, se efectúa el diagnóstico de condición física la cual pretende evaluar las capacidades físicas de los participantes.

Los elementos que se proponen evaluar corresponden a los principales grupos musculares y movimientos que se utilizan en el aparato, y son los siguientes:

- Postura corporal
- Fuerza abdominal y de psoas
- Fuerza y resistencia muscular de brazos
- Flexibilidad

# TABLA DE CONTENIDOS

<b>CUERPO PRESENTE</b>	<b>TRABAJO MUSCULO-ARTICULAR</b>	<b>APROXIMACIÓN A LA TÉCNICA</b>
<b>CONCIENCIA CORPORAL</b> Partes del cuerpo Postura-alineación Propiocepción Planos <b>ORIENTACIÓN ESPACIAL</b> Frente propio <b>CONCIENCIA FISIOLÓGICA</b> Respiración Tono muscular	<b>PREVENCIÓN DE LESIONES</b> Importancia calentamiento Articulación <b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> Musculación Elongación <b>ESCUADRAS</b> Ejercicios preparativos	<b>SUBIDAS</b> Tropa Rusa <b>NOMENCLATURA</b> Ubicación Telas Posición piernas <b>FAMILIARIZACIÓN</b> Figuras con Nudo Candado de pie

## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

### UNIDAD: Cuerpo Presente

Esta Unidad hace referencia a la importancia de tomar conciencia de la capacidad perceptiva del cuerpo, tanto externa como interna, para así tener una buena disposición corporal y mental al momento de adquirir aprendizajes técnicos y artísticos en la TAV.

Dentro de esta Unidad se trabajan los siguientes contenidos:

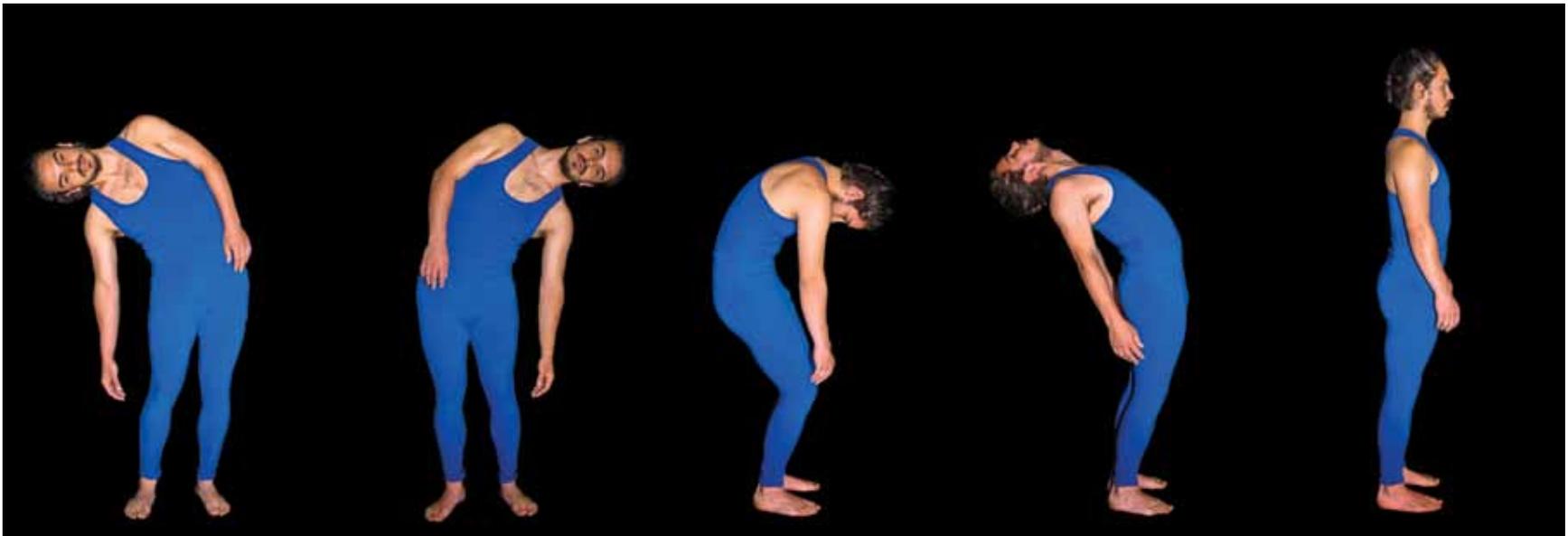
#### A) CONCIENCIA CORPORAL:

Es tener conocimiento del esquema corporal que es “*la toma de conciencia del cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones*” (Serra 1993), por lo tanto para el aprendizaje de la técnica es importante identificar donde están situadas las partes del cuerpo y que posibilidades de movimiento tienen (propiocepción), adquirir conciencia de la postura y conocer los diferentes planos de movimiento (frontal, sagital y horizontal). Se propone aplicar principalmente este contenido al inicio de las clases mediante las actividades de calentamiento, debido a que es un contenido base para lograr correctamente una alineación, presencia escénica y ejecución técnica.

A continuación se presentan algunos ejercicios a trabajar en este nivel:



Traslados de peso



Movilidad tronco

## B) ORIENTACIÓN ESPACIAL:

"Entendida como la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo tanto en función de la posición de los objetos en el espacio, como para situar esos objetos en función de la propia posición" (Castañer y Camerino, 1993). Este contenido se debe trabajar para tener conciencia del espacio y del frente propio, para poder orientarse en las diferentes posiciones que se adoptan en la TAV. Se proponen actividades y ejercicios de desplazamiento en el espacio en diferentes trayectorias y direcciones.

## C) CONCIENCIA FISIOLÓGICA:

Hace referencia a la importancia del control del tono muscular (fuerza necesaria que ejerce un músculo para la actividad) y la respiración, para utilizar la energía justa y precisa en los ejercicios y evitar contracciones musculares innecesarias en la ejecución de los movimientos.

## UNIDAD: Trabajo Musculo-Articular

Como su nombre lo indica, esta unidad se encarga de preparar al cuerpo a la carga física que se someterán músculos, tendones y articulaciones. Los contenidos de esta unidad son:

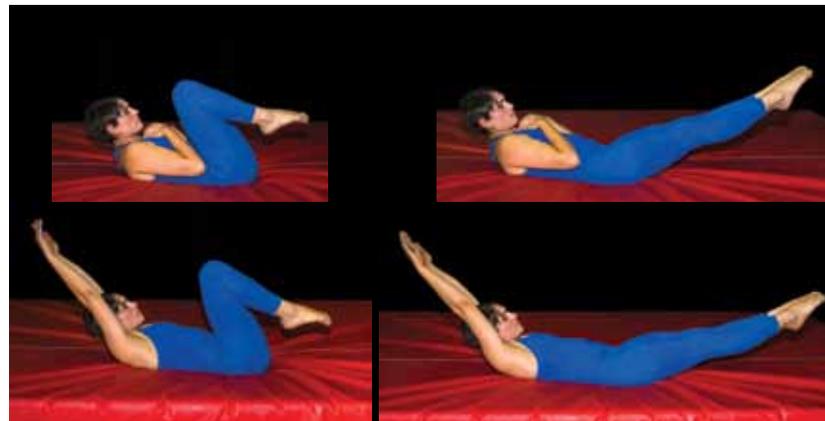
### A) PREVENCIÓN DE LESIONES:

Este contenido tiene por objetivo que los participantes adquieran conocimiento sobre la importancia del cuidado del cuerpo al practicar cualquier técnica de Circo, por lo que el instructor durante el transcurso de la clase debe mencionar la importancia del calentamiento, preparación física, ejercicios preparativos, educativos, y de la responsabilidad de practicar en un espacio seguro

### B) PREPARACIÓN FÍSICA:

"Es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras" (Platonov y Bulatova, 2001). Estas cualidades motoras, también conocidas como capacidades físicas, son la base para el rendimiento físico que requiere la TAV. Se sugiere realizar una preparación física que desarrolle resistencia, fuerza y flexibilidad.

## Ejercicios en suelo:



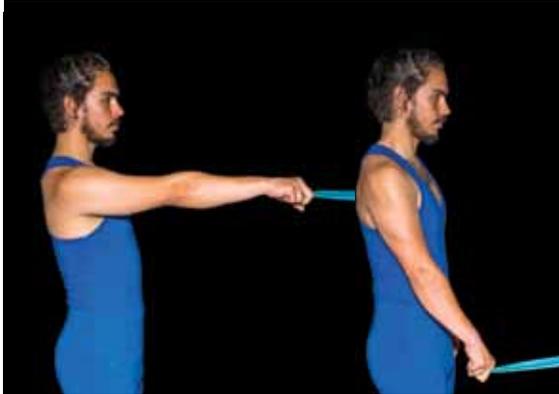
Repeticiones secuencia formas de invertir (abdominales).

## Ejercicios en Tela (brazos y abdominales):



Repeticiones agrupado-agrupado y agrupado-extendido

### Ejercicios fortalecimiento manguito rotador



Repeticiones Flexión y extensión de hombros desde 90°



Repeticiones rotación interna



Repeticiones rotación externa

C) ESCUADRA:  
Llamadas también inversiones o entradas, es uno de los movimientos primordiales para poder ejecutar figuras y caídas en la TAV, por lo que en este nivel se comienzan a trabajar ejercicios preparativos para desarrollar este elemento.



Simulación movimiento en suelo



Escuadra con nudo bajo

## UNIDAD: Aproximación a la Técnica

En esta unidad se trabaja directamente en el aparato, tiene como objetivo que los participantes tengan los primeros acercamientos técnicos de la TAV. A continuación se describen los contenidos de la unidad:

### A) SUBIDAS:

Se enseñan las dos subidas base de la técnica, estas son las conocidas como **Trepa** (enrosque simple) y **Rusa** (enganche de pies). Se realizan ejercicios de transferencia desde el suelo y preparación física que simulen los gestos de las subidas para traspasarlos a la Tela y facilitar el aprendizaje.



*Trepa y rusa.*  
>Iniciación>subidas  
Revisar educativos y asistencia en trepa.

### B) NOMENCLATURA:

Se comienza a utilizar el lenguaje técnico, donde se enseña los nombres y términos que reciben la ubicación de la tela, posición de piernas y manos, formas de invertir, enganches, enrosques, nudos y figuras. Para utilizar la nomenclatura en ejercicios de preparación física y educativos.

### C) FAMILIARIZACIÓN:

Este contenido tiene como propósito que los participantes realicen los primeros acercamientos técnicos en el aparato y logren realizar algunas figuras y nudos. Estas figuras se realizan con un nudo bajo, armado desde el suelo, que permita a los participantes subirse fácilmente a la TAV y sentirse seguros en el espacio aéreo, y desde allí ejecutar figuras y movimientos de baja complejidad. Cuando los participantes hayan adquirido mayor familiarización y fuerza en el aparato, se comienza a enseñar el Candado o Nudo de pie.

### Figuras con nudo bajo



*Secuencia de nudo en tela.*  
>Iniciación>figuras  
Revisar secuencia nudo en tela, 1 y 2.



Canario.



Inclinación.



Cuadrado.



Angel.



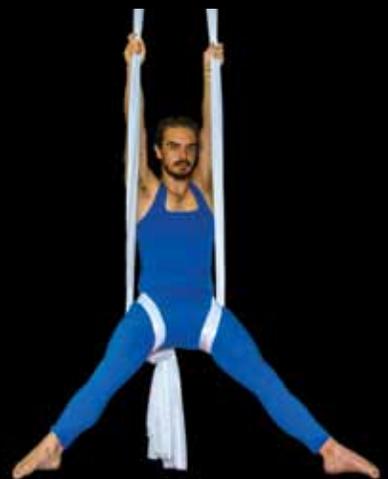
Equis.



Cisne 1.



Cisne 2.



Equis a corvas.

## Figuras con candado de pie



*Candado a un pie.*  
>Iniciación>figuras  
Revisar armados y secuencia de  
candado a un pie.

## PROPUESTA ACTIVIDADES

Para las sesiones de este nivel se propone la siguiente organización de clases.

### 1° Inicio- Bienvenida

Es el saludo inicial de los participantes, se da a conocer el objetivo de la clase.

### 2° Calentamiento

Comienza con el calentamiento general donde deben haber ejercicios que abarquen el movimiento de todo el cuerpo, realizando movimiento articular y ejercicios que permitan el desarrollo de la resistencia aeróbica.

#### Por ejemplo:

- Comenzar con la “disposición corporal”, los participantes de pie forman un círculo, donde el instructor va dando indicaciones sobre la postura correcta y alineación corporal, visualizar cada parte del cuerpo y comenzar a moverlas suavemente.
- Trotar por el espacio mientras se hace movimiento articular del tronco superior: Hombro, codos, muñecas.
- Hacer competencias entre los participantes, como: “quién toca más rodillas” (o cualquier otra parte del cuerpo)

Luego continúa el **calentamiento específico** donde se realizan ejercicios que se concentren en los movimientos y grupos musculares que se utilizarán durante el desarrollo de la clase. Se pueden realizar algunos ejercicios de flexibilidad (elongación activa dinámica) y fuerza a modo de activar la musculatura procurando no llegar a la fatiga muscular:

- Integrar indicaciones entremedio del trote: saltos en extensión, trote con rodillas al pecho, flexiones de brazo, etc.
- En círculo utilizar mando directo e indicar realizar ejercicios de mantención de posturas y flexibilidad, aprovechando de utilizar los términos de la nomenclatura.
- Organizar estaciones de trabajo utilizando el suelo y la Tela, para ir alternando los grupos musculares y evitar la fatiga.

En esta parte de la clase se pueden realizar actividades de calentamiento que permitan desarrollar contenidos de las Unidades de Cuerpo Presente y Trabajo Musculo-Articular.

### 3° Desarrollo

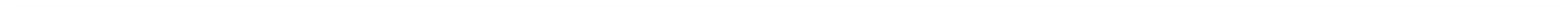
En esta parte de la clase se trabajan los aspectos técnicos de la TAV. Para llevar a cabo los contenidos se desarrollan ejercicios en el aparato que estén orientados al aprendizaje de subidas y figuras de la TAV. Algunos ejemplos de ejercicios se explican a continuación:

- Educativos: Ejercicios que simulen los movimientos de la trepa en la Tela
  - Colgar de la tela con brazos extendidos y subir rodillas al pecho, colgar y practicar el enrosque de pie.
  - Utilizar una silla para quedar con los pies libres y practicar el movimiento del enganche para la trepa (se puede utilizar para otras subidas)
  - Con nudo bajo realizar enrosque de pie procurando que el nudo quede debajo de la planta, pisar con el pie libre, suspenderse sobre el nudo y realizar sentadillas sobre él (ayuda a practicar el freno de pies, empuje de piernas y tracción de brazos)
- Familiarización con el aparato:
  - Aquí se propone trabajar con el nudo bajo. En las primeras sesiones se les puede indicar a los participantes que busquen maneras de poder subir al nudo y quedar sentados.
  - Demostrar figuras básicas con el nudo: inclinaciones, enganches, equis.
  - Realizar una secuencia básica de figuras con el nudo.
- Nomenclatura: A medida que se vayan enseñando los ejercicios, para las indicaciones de estos se debe ir utilizando los términos de la Nomenclatura, para que los participantes se vayan familiarizando con ésta y facilite la comprensión de las instrucciones al momento de estar ejecutando algún elemento técnico.

## 4º Cierre

Se propone utilizar esta parte de la clase para realizar ejercicios de elongación enfocados a mejorar la flexibilidad.

- Distribuirse en el espacio, sentados en el suelo comenzar a soltar todas las partes del cuerpo con un “auto-masaje”, con el fin de relajar el cuerpo antes de comenzar con la elongación.
- Realizar elongación individual, estática del tipo pasiva libre(trabajar con el peso del propio cuerpo, sin fuerzas externas).  
Por ejemplo:
  - Desde sentados con las piernas juntas y extendidas (primera), hacer una flexión de tronco acercando la zona abdominal a los muslos. Mantener esta posición de 10 a 30 segundos.
  - Establecer una secuencia de elongación que trabaje diferentes grupos musculares, pasando por hombros, brazos, tronco, y piernas. Así los participantes al aprender la secuencia pueden aplicarla y reforzarla fuera de la clase.
- Es importante realizar ejercicios de elongación en todos los grupos musculares que se utilizaron principalmente, sin embargo se recomienda trabajar también los músculos antagonistas para así lograr una compensación muscular.







NIVEL:  
BÁSICO





# DESCRIPCIÓN

Básico es el segundo nivel de aprendizaje, para comenzar con el proceso de este nivel, se exigen algunos pre requisitos de manejo básico en preparación física, técnica y nomenclatura. Estos pre requisitos se miden y observan mediante una Evaluación en las primeras clases.

Se divide en tres unidades de aprendizaje, y sus contenidos son transversales ya que se pueden trabajar en varias partes de la clase y tratar más de un contenido a la vez.

Se hace hincapié en ejercicios posturales en el suelo de los diferentes planos corporales, para adquirir control de la postura al estar en la TAV.

En torno a la técnica, esta etapa se basa en movimientos verticales sostenidos de la tela, manteniendo el cuerpo en la posición vertical sin invertir. Movimientos de deslizadas, figuras y transiciones en la tela, derivados de dos subidas con enganches de pie (tropa y rusa). Ejercicios educativos desde el suelo para transferirlos a la TAV y en una segunda etapa se integran elementos con inversiones (escuadra).

En este nivel se hace una integración a lo creativo mediante dinámicas que permitan el descubrimiento y la exploración de la tela, con sus posibilidades en el piso, para así, desde el juego, establecer en un principio que existe flexibilidad en el uso del elemento. La duración de este nivel se estima que sea de dos semestres, incluyendo el Nivel de Iniciación.

# PRE-REQUISITOS

Para integrarse al nivel básico el participante debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Mantener al menos 10" colgado en telas separadas con brazos extendidos. (extendido-extendido)
- Mantener al menos 10" colgado en telas separadas con brazos flexionados. (agrupado-extendido)
- Colgado en telas separadas subir rodillas al pecho, 1 serie de 10 repeticiones (\*)
- Realizar desde el suelo una inversión "agrupada-agrupada" en segunda
- Subir la tela en "tropa" y "rusa"
- Nociones de nomenclatura: Posición de las piernas, ubicación de la tela.
- Armado "candado de pie" más secuencia de al menos 3 figuras.



(\*) rodillas al pecho.  
>básico>pre-requisito



# TABLA DE CONTENIDOS

CREACION	TRABAJO MUSCULO-ARTICULAR	TÉCNICA
<b>CONCIENCIA CORPORAL</b> Motores de movimiento Planos corporales  <b>INTERPRETACIÓN</b> Expresividad Presencia escénica	<b>MUSCULACIÓN</b> Escuadra: agrupada-agrupada y agrupada extendida. Nomenclatura.  <b>FLEXIBILIDAD</b> Movilidad articular Elongación.	<b>SUBIDAS</b> Verticales sin intervenir. A dos corvas. <b>FIGURAS</b> Diferentes enganches. Secuencias. <b>CAÍDAS Y DESLIZADAS</b> Enganches seguros

## DESCRIPCIÓN CONTENIDOS

### UNIDAD: Creación

La Tela aérea vertical al ser una disciplina artística, exige que el intérprete tenga un manejo técnico en el aparato, sin embargo si solo se muestra dominio técnico, la disciplina pierde valor artístico y se podría relacionar más hacia lo deportivo. Es por esto, que es importante entregar herramientas que estimulen la creatividad y potencien la interpretación de los participantes, para así desarrollar su potencial artístico.

#### A) CONCIENCIA CORPORAL:

Este contenido se mantiene durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que es *la base para cualquier disciplina artística corporal* (otras técnicas de Circo, Danza, Teatro, entre otras). En Básico se realizan actividades de conciencia corporal con enfoque en; “motores de movimiento”, donde se estimula al participante a iniciar un movimiento desde distintas partes del cuerpo y así descubrir posibilidades de movimiento que permitan una futura investigación en el aparato; “planos corporales”, el cual se trabaja desde el suelo tomando conciencia del frente propio y del control de la postura en las diferentes posiciones que el cuerpo adopta en la TAV. Para integrar la creatividad

se sugiere realizar actividades de exploración de movimientos, utilizando consignas que guíen a los participantes a lograr el objetivo de la actividad.

#### B) INTERPRETACIÓN:

Se considera importante trabajar este contenido, debido a que la TAV es una manifestación artística de expresión con el cuerpo, por lo que los participantes deben explorar su facultad expresiva, ser capaces de interpretar y comunicar a través del gesto en el aparato. Se sugiere trabajar este contenido de manera transversal en la clase, integrando actividades de indagación tanto en el suelo como en el aparato, se puede trabajar a la par con el contenido de conciencia corporal, explorando y creando movimientos que busquen expresar sensaciones, emociones y/o situaciones. También se puede trabajar en la técnica donde luego de obtener un manejo básico en el aparato, se les plantee a los participantes desafíos que les exija utilizar y moverse en la TAV de otras maneras. Este tipo de actividades permiten potenciar la presencia escénica de los participantes y que adquieran una mejor disposición corporal para entrar en escena.



## UNIDAD: Trabajo Musculo-Articular

### A) MUSCULACIÓN:

El trabajo muscular en el nivel Básico se orienta a la adquisición de la fuerza necesaria para ejecutar la inversión en la tela (escuadra) de forma agrupada-agrupada y agrupada-extendida combinando las diferentes posiciones de las piernas (primera y segunda) y utilizando los términos y movimientos propuestos en la Nomenclatura. Por lo que los ejercicios deben estar centrados en fortalecer la musculatura abdominal, psoas y de brazos. Sin embargo se debe tener en consideración ejercicios de compensación muscular para tener una tonicidad muscular equilibrada.



**Repeticiones formas de invertir en el suelo.**



Arriba, *Preparación física escuadra.*  
>Básico>preparación física

Abajo, *Rodillas al pecho.*  
>Básico>pre requisito



**Repeticiones formas de invertir en la tela**



## B) FLEXIBILIDAD:

Contempla la movilidad articular y elongación muscular. Durante el calentamiento se deben integrar ejercicios de movilidad articular (desde el cuello a los tobillos) para preparar a las articulaciones a la carga de trabajo. En cuanto a la elongación, ésta en el calentamiento debe ser individual de tipo balística y activa, con el objetivo de lograr el rango de movimiento propio de cada participante, para que en la ejecución de la técnica

exista un equilibrio entre la fuerza y flexibilidad. En la parte final de la clase se sugiere realizar ejercicios de elongación para mejorar la flexibilidad, en este caso los ejercicios pueden ser estáticos, combinando elongación pasiva y activa, de manera individual en un principio (elongación libre), para evitar que los compañeros apliquen mal las asistencias y se lesionen, y después de conocer la ejecución correcta y ayudas de los ejercicios, se recomienda trabajar en parejas (elongación resistida).

## UNIDAD: Técnica

### A) SUBIDAS:

A partir de este nivel se enseñan subidas con el cuerpo en posición vertical sin invertir, son subidas que utilizan y/o combinan diferentes enganches y enrosques del tren inferior, y también variaciones de las subidas enseñadas en Iniciación (Tropa y Rusa). A medida que los participantes vayan adquiriendo la ejecución de la inversión en la Tela (escuadra), se puede comenzar a enseñar subidas con inversión, aplicando educativos desde el suelo para lograr el “enganche de corvas” y así dominarlo para futuras subidas y figuras.

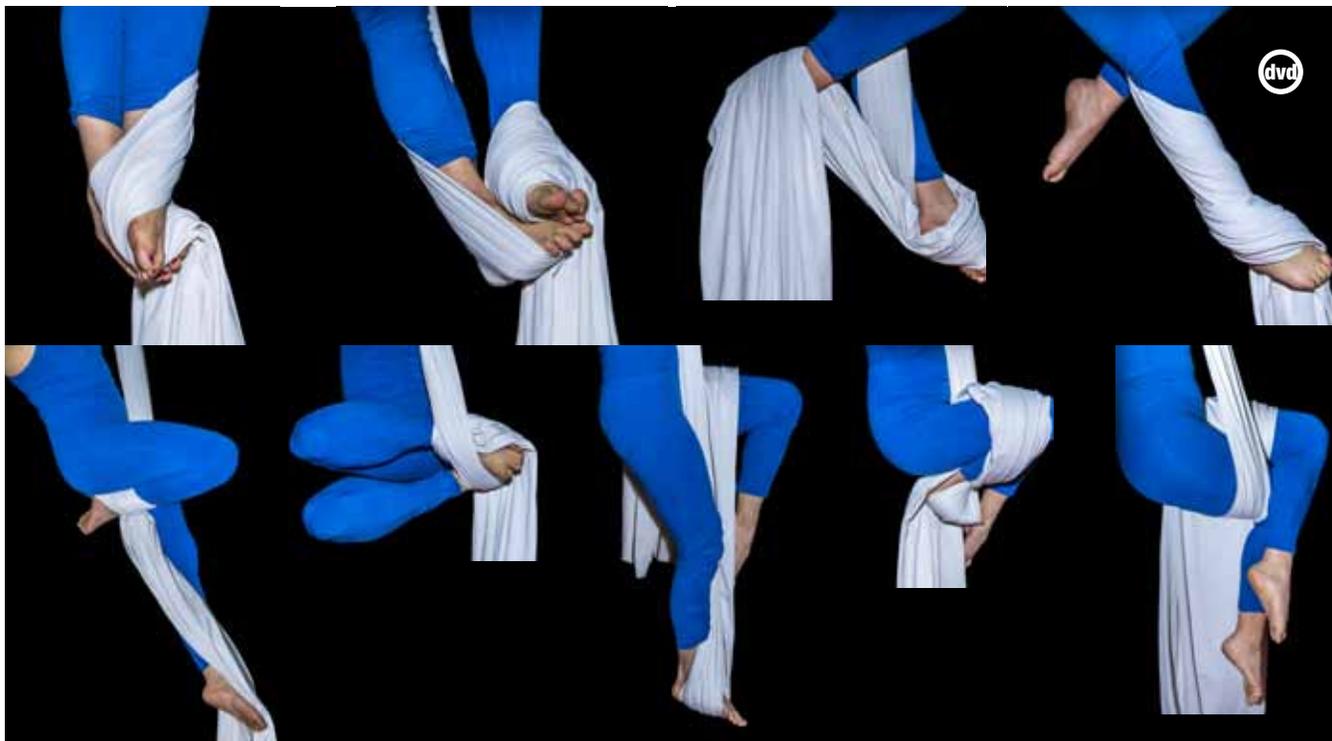
### Subidas a telas juntas

Tropa cruzada. Enrosque enganche posterior.

Tropa semi rusa.

Escalera.

Tropa doble enrosque.



Tropa al revés.

Rusa con enrosque.

Escalera.

Rusa tejida.

Rusa en los muslos.



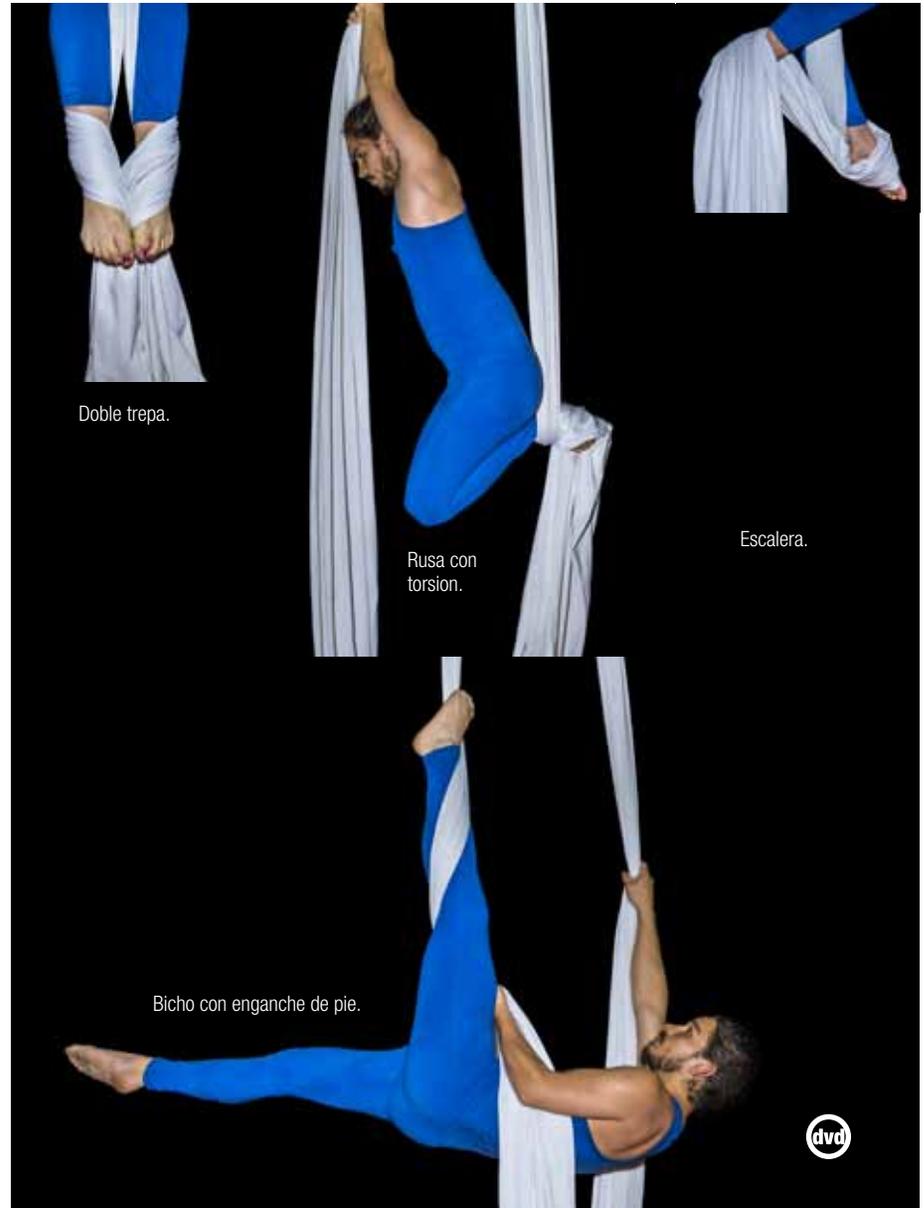
*Subidas a telas juntas.*  
 >Básico>subidas>telas juntas  
 Revisar subidas de tropa y rusa



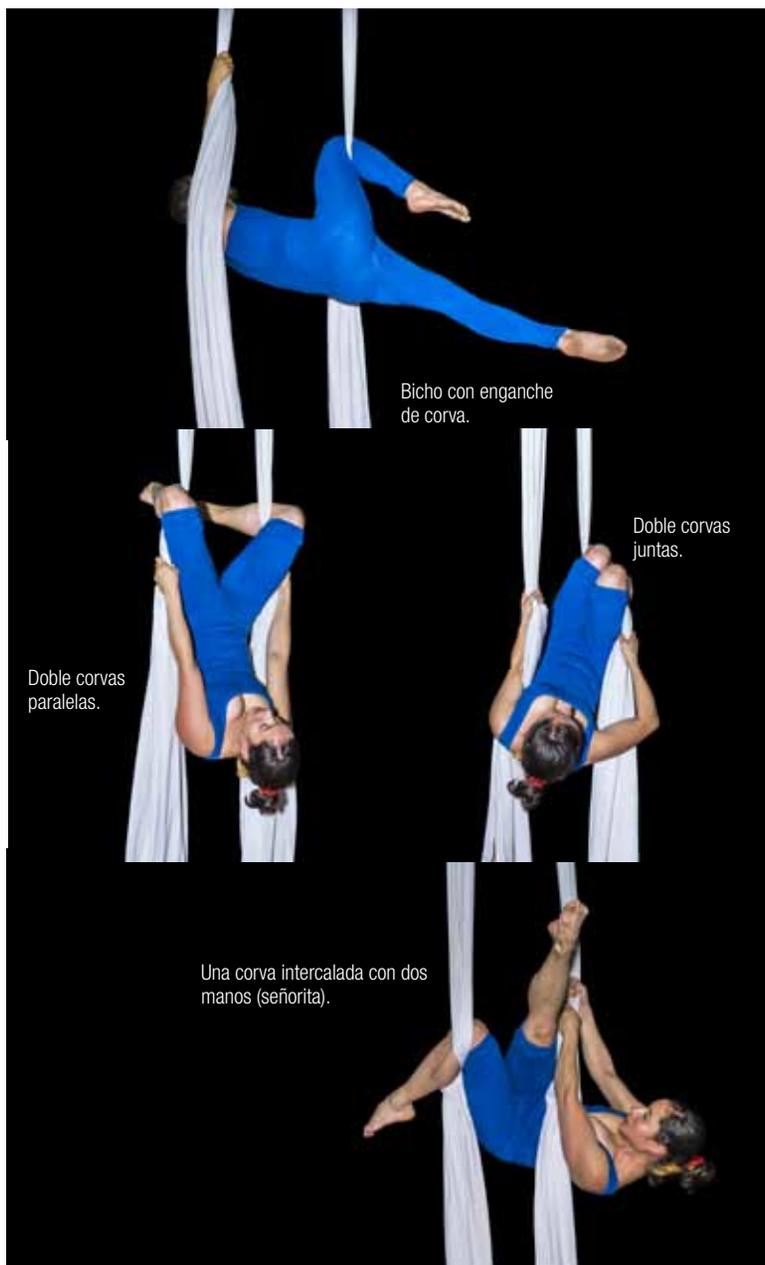
Subida a telas juntas.  
>Básico>subidas>telas juntas  
Revisar subida de trocada y francesa.



### Subidas a telas separadas



Subida a telas separadas.  
>Básico>subidas>telas separadas



Bicho con enganche de corva.

Doble corvas juntas.

Doble corvas paralelas.

Una corva intercalada con dos manos (señorita).

## B) FIGURAS:

Las figuras que corresponden al nivel Básico, se caracterizan por ser movimientos que utilizan diferentes enrosques y/o enganches, pasando por diferentes segmentos corporales, que pueden terminar o no en un nudo, y al finalizarlos el cuerpo queda suspendido de la TAV por el trabajo que ejercen los enganches en el cuerpo, pudiendo colgar de la TAV sin hacer mayor fuerza para sostenerse. También se integran "secuencias" de movimientos que son enlaces de figuras ejecutadas de manera fluida.

### Candado un pie



Enganche de corva posterior

Enganche de corva anterior

Pájaro con giro



Subida a telas separadas  
 >Básico>subidas>telas separadas



Candado a un pie.  
 >Básico>figuras>candado de pie  
 Revisar secuencia candado de un pie



## Candado dos pies y telas separadas



*Candado a dos pies.*  
 >Básico>figuras>candado de pies  
 Revisar secuencia candado de dos pies  
 y spagat tejido



## Enganche de cadera "Guagua"

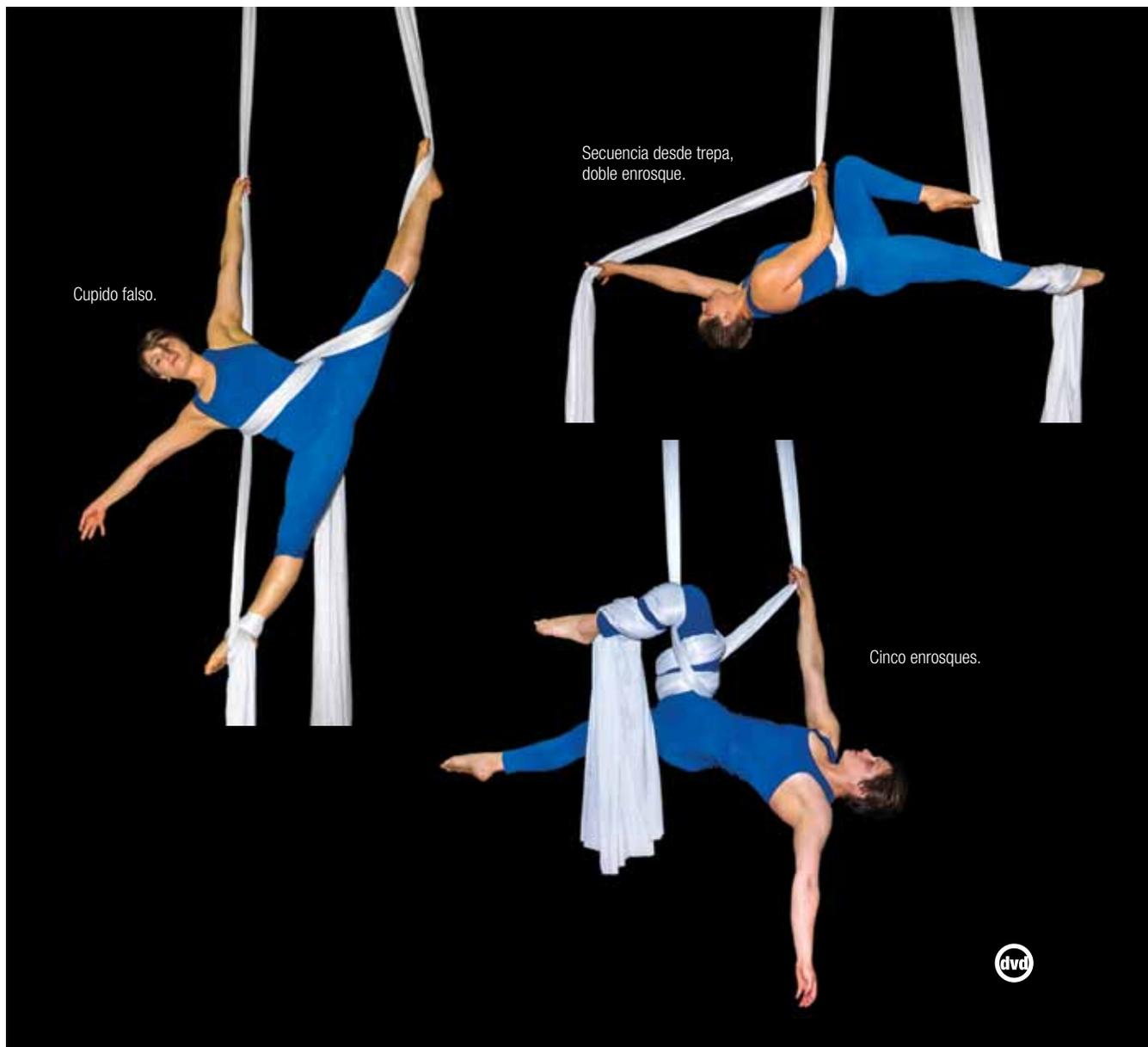


Izquierda, *Enganche de cadera*.  
>Básico>figuras>enganche de cadera

Derecha, *Sapo*.  
>Básico>figuras>sapo



## Enganche de corva "Sapo"



## Secuencias desde enrosques



*Secuencias desde enrosques.*  
->Básico->figuras->desde enrosques



### C) CAÍDAS Y DESLIZADAS:

Se enseñan caídas y deslizadas que durante la ejecución requieren de control postural en un solo plano y que finalicen con un nudo o enganche seguro. La mayoría de caídas y deslizadas se derivan de las tres principales figuras y enganches, estos son: **Enganche de cadera**, "**Sapo**" (enganche de corva) y **Cruce de espalda**, por lo que la correcta ejecución de las caídas depende del dominio que se tenga de las figuras.

Dada la naturaleza de las caídas y deslizadas, éstas se explican mejor en los videos que en el documento. Sugerimos revisar con detención los educativos, las formas de asistir, los distintos armados, caídas y deslizadas que se encuentran en el DVD.



- >Básico>caídas y deslizadas>desde enganche de cadera
- >Básico>caídas y deslizadas>desde cruce de espalda
- >Básico>caídas y deslizadas>desde sapo-enganche de corva

### Deslizadas



Se sugiere trabajar las caídas por ambos lados y con diferentes tipos de armado, para ir adquiriendo herramientas que puedan ayudar a la unión de figuras, caídas, deslizadas y secuencias, para la creación de un número artístico en TAV. Una vez que los participantes tengan mayor dominio en las caídas, se puede comenzar a trabajar en ejercicios educativos del siguiente nivel, como para las caídas con "Súper" y el armado de "Sol" y "Desenrolada".

### Caídas



**Educativos**





## PROPUESTA ACTIVIDADES

### 1° Inicio- Bienvenida

Luego de saludar a los participante se da el objetivo de la clase.

### 2° Calentamiento

Realizar actividades que se enfoquen en "Motores de movimiento" y "planos corporales".

- En círculo comenzar a realizar movimiento articular desde el cuello hasta los tobillos, realizando movimientos de flexión, extensión, rotación y circunducción, en los diferentes planos corporales (Frontal, sagital y horizontal)
- Realizar una caminata por el espacio donde deben seguir las instrucciones del instructor:
  - Cambiar el ritmo de la caminata (lento a rápido, de rápido a lento)
  - El instructor nombra una parte del cuerpo, la cual guiará el desplazamiento y trayectoria (motor de movimiento)
  - Ir alternando instrucciones de motores de movimiento con saltos, flexiones de brazos, ejercicios posturales, entre otros.
- Detenerse y ubicarse en el espacio para seguir los movimientos del instructor:
  - Alineación corporal
  - con los brazos extendidos hacia arriba, realizar saltos en el puesto marcando las posiciones de las piernas: Primera, segunda tercera y cuarta.
  - Realizar saltos en extensión con un cuarto de giro, medio giro y giro completo.
  - Sentados con las piernas en primera, manos a la altura de las rodillas, levantar una pierna extendida con punta de pie (10 por cada pierna)
  - Mismo ejercicio con las piernas en segunda: 10 levantamientos pierna derecha e izquierda, 10 levantamiento ambas pierna. (en esta posición la cadera debe hacer una rotación externa)

### 3° Desarrollo

Ejercicios educativos y de preparación física en la tela

- De pie con telas separadas, brazos toman la tela (agrupados), extender brazos inclinando el cuerpo hacia atrás manteniendo la alineación, luego volver a la primera posición realizando una flexión de brazos. Hacer 10 repeticiones del ejercicio.
- Colgado de la tela en forma extendida-extendida, subir rodillas al pecho, primero de manera alternada, luego juntas. (si les cuesta mucho realizar ejercicio con los pies apoyados en el suelo, pero sosteniendo el peso del cuerpo con los brazos)
- Realizar inversiones desde el suelo
- Subidas a la TAV en trepa y/o rusa por ambos pies.
- Para evitar "tiempos muertos" mientras esperan su turno los participantes realizan ejercicios en el suelo como:
  - Abdominales que simulen el movimiento de la inversión
  - Esperar sentados con las piernas en segunda posición.

Luego de realizar la preparación física específica se procede con los educativos de los elementos técnicos que se realizarán en la TAV.

También se pueden integrar actividades que estimulen la creatividad en el aparato como crear secuencias con los elementos dominados integrando alguna consigna como:

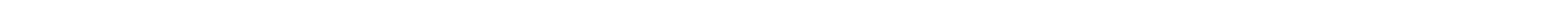
- Representar un concepto
- Escribir su nombre con movimientos y figuras en la TAV

### 4° Cierre

Realizar ejercicios de elongación estática

- Primero realizar ejercicios individuales para relajar y estirar los músculos de manera suave.
- Elongación en parejas:
- Uno de los participantes realiza los ejercicios y el compañero lo asiste y aplica fuerza para aumentar la elongación del compañero
- Realizar secuencia de elongación en parejas.

El cierre de la clase se utiliza también para realizar una retroalimentación de la clase, donde los participantes pueden manifestar sus opiniones con respecto a su desempeño y lo aprendido.







NIVEL:  
INTERMEDIO





# DESCRIPCIÓN

Intermedio, tercer nivel de aprendizaje. Para comenzar en este nivel se exigen algunos requisitos de dominio básico en la TAV, tanto de preparación física como de técnica, para asegurar un buen desempeño de los participantes a las exigencias de los ejercicios que se trabajan en este nivel.

Al igual que los niveles anteriores se dividen en tres Unidades de aprendizaje, cada uno con sus contenidos, los cuales se pueden aplicar de manera transversal durante la clase y combinándose entre sí, mediante actividades que permiten desarrollar más de un contenido a la vez.

A nivel técnico, se trabajan principalmente ejercicios que requieren mayor fuerza y resistencia muscular, para poder mantener rutinas con fluidez en el aparato. También tiene énfasis en la investigación y creación en el aparato donde el objetivo es dar otros significados a los elementos aprendidos, para así adentrarse en conceptos de la significación y abstracción en el espacio aéreo.

El tiempo de duración del proceso de enseñanza-aprendizaje de este nivel es de dos semestres aproximadamente.

# PRE-REQUISITOS

Para integrarse al nivel Intermedio el participante debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Cinco flexo-extensiones de codo en telas separadas (tracción de brazos\*)
- Cinco inversiones Agrupado-agrupado (\*\*)
- Secuencia de las cuatro formas de invertir (telas juntas)
  - Agrupado-agrupado
  - Agrupado-extendido
  - Extendido-Agrupado
  - Extendido-extendido
- Secuencia de tres figuras con distintos tipos de armado
- Ejecutar una caída desde "Sapo", enganche de cadera y cruce de espalda



(\*) *Tracción de brazos.*  
>Intermedio>pre-requisito

(\*\*) *Inversiones agrupado-agrupado.*  
>Intermedio>pre-requisito



# TABLA DE CONTENIDOS

<b>CREACION</b>	<b>TRABAJO MUSCULO-ARTICULAR</b>	<b>TÉCNICA</b>
<b>JUEGOS CREATIVOS</b> Trabajo escénico, expresividad, representación	<b>MUSCULACIÓN</b> Inversión extendida-extendida Inversión a una mano Balanceos dinámicos (educativos)	<b>SUBIDAS</b> Descender, investigar como bajar.
<b>INVESTIGACIÓN EN APARATO</b> Diferentes maneras de moverse, armar y desarmar, significación del aparato	<b>FLEXIBILIDAD</b> Elongación	<b>FIGURAS Y SECUENCIAS</b> Transiciones de movimiento
<b>PROCESO CREATIVO</b> Creación de rutinas técnicas y expresivas		<b>CAÍDAS Y DESLIZADAS</b> Con menos seguros, con cambios de planos, mayor exigencia de reacción

## DESCRIPCIÓN CONTENIDOS

### UNIDAD: Creación

#### A) JUEGOS CREATIVOS:

(conciencia corporal, disociación) Tienen como propósito desarrollar la creatividad corporal, es decir poder expresar y comunicar a través del movimiento, integrándolo a la ejecución técnica de la TAV, mediante actividades de expresividad y representación de situaciones que impliquen la improvisación y creación de un lenguaje corporal transferible desde el suelo a la TAV de manera armónica y coherente.

#### B) INVESTIGACIÓN EN APARATO:

En este nivel ya se tiene un manejo técnico en el aparato de subidas, figuras, caídas, entre otros. Por lo que en esta etapa, para enriquecer y ampliar la técnica, se plantean actividades de indagación en el aparato orientado a la búsqueda de nuevas posibilidades de movimientos, como por ejemplo encontrar nuevas maneras de armar figuras y caídas, desarmar, sumar giros, crear secuencias, entre otros.

#### C) PROCESO CREATIVO:

En este nivel los participantes ya manejan un gran número de elementos técnicos y están familiarizados con la interpretación y expresividad. Por lo que se integra este contenido de proceso creativo, ya que es importante comenzar con la creación de un producto artístico personal, en donde se demuestre un dominio técnico y artístico en la TAV. Dentro de este contenido se propone comenzar con actividades de improvisación ya sea en el calentamiento o durante el desarrollo de la clase, en donde se entreguen diferentes consignas para dar una intencionalidad al movimiento, ya sea interpretar una situación, concepto, emoción, etc. En un principio trabajar en el suelo para luego traspasarlo a la TAV (Juegos creativos).

Para concretar el proceso creativo es importante comenzar a registrar lo que sucede con estos ejercicios de improvisación, para ir adquiriendo elementos para su creación, una manera de hacerlo es escribir un guion técnico, desde lo que se realizó corporalmente (sintagmático), y otro desde el cómo se interpreta la secuencia de acción (paradigmático), cada uno ve las cosas de maneras distintas, y se puede interpretar de varias maneras. Así se tiene un guion desde lo que se observa y otro, desde lo que se siente o piensa.

## UNIDAD: Trabajo Musculo-Articular

### A) MUSCULACIÓN:

Los ejercicios de musculación están enfocados a trabajar la inversión extendida-extendida y variaciones de inversión como a una mano y entradas desde torsión. También se integran ejercicios educativos para elementos de nivel avanzado tales como balanceos dinámicos. Por lo que para la aplicación y ejecución de los ejercicios, el instructor debe analizar los movimientos, y dividir las fases relevantes, para que los participantes hagan repeticiones de los ejercicios por fases y así fortalecer los grupos musculares encargados del movimiento.

### B) FLEXIBILIDAD:

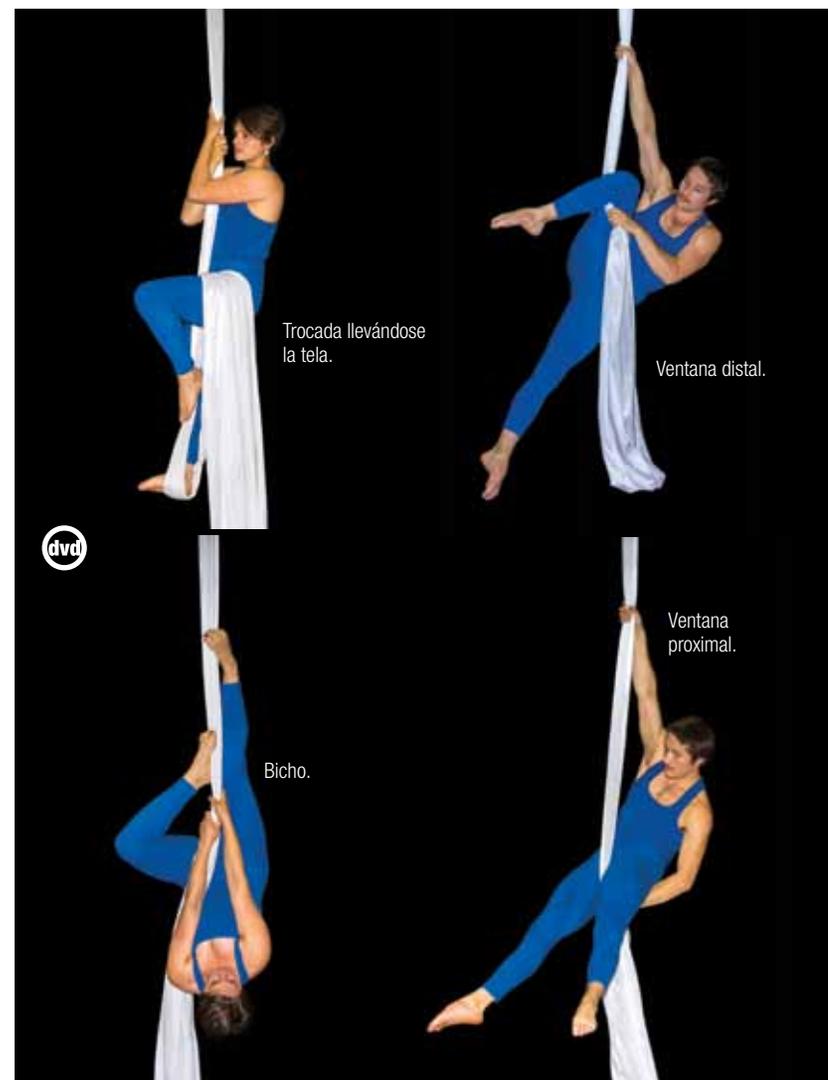
En este nivel el participante es capaz de realizar movimientos con mayor amplitud y tiene un desarrollo muscular que permite proteger a las articulaciones de movimientos que exijan mayor flexibilidad. Por lo tanto los ejercicios en este nivel buscan ampliar aún más el rango de movimiento aplicando métodos más exigentes de entrenamiento.

## UNIDAD: Técnica

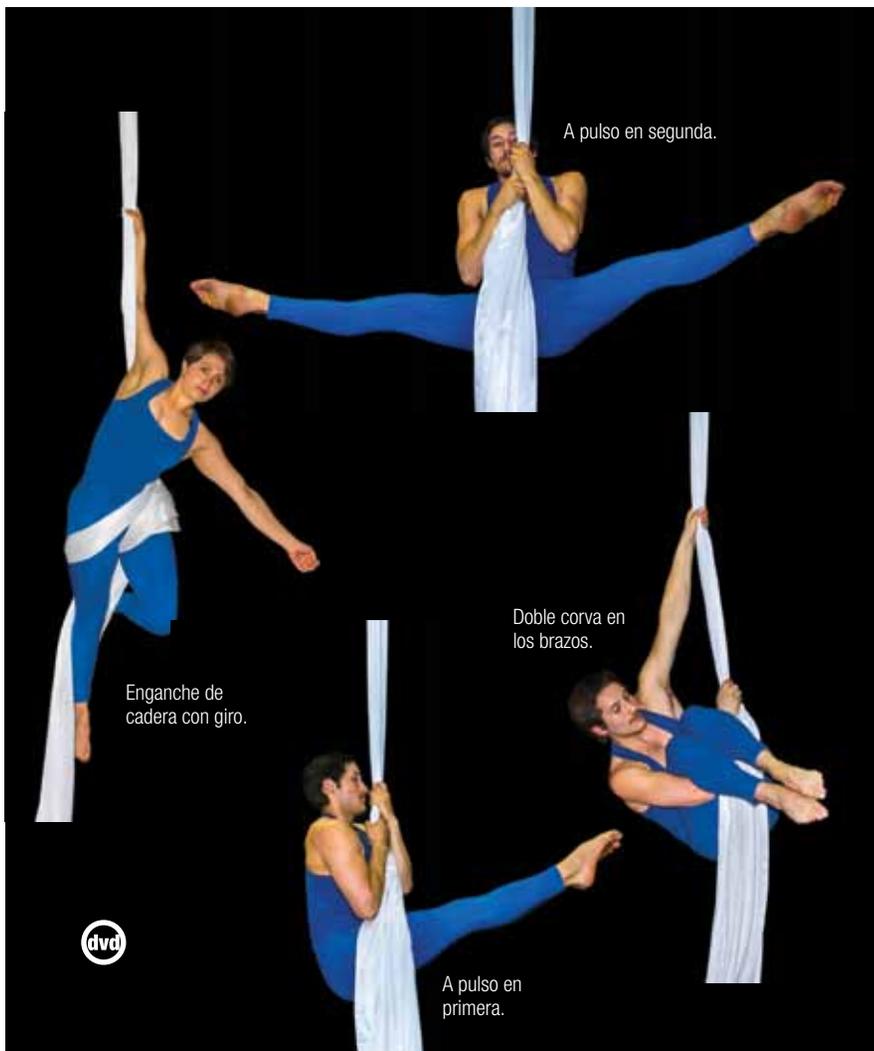
### A) SUBIDAS:

Se realizan subidas que requieren de mayor fuerza y resistencia muscular, ya que no se utilizan tantos enrosques ni enganches. Son subidas que exigen de mayor manejo corporal debido a que combinan diferentes movimientos para su ejecución.

### Subidas Telas Juntas



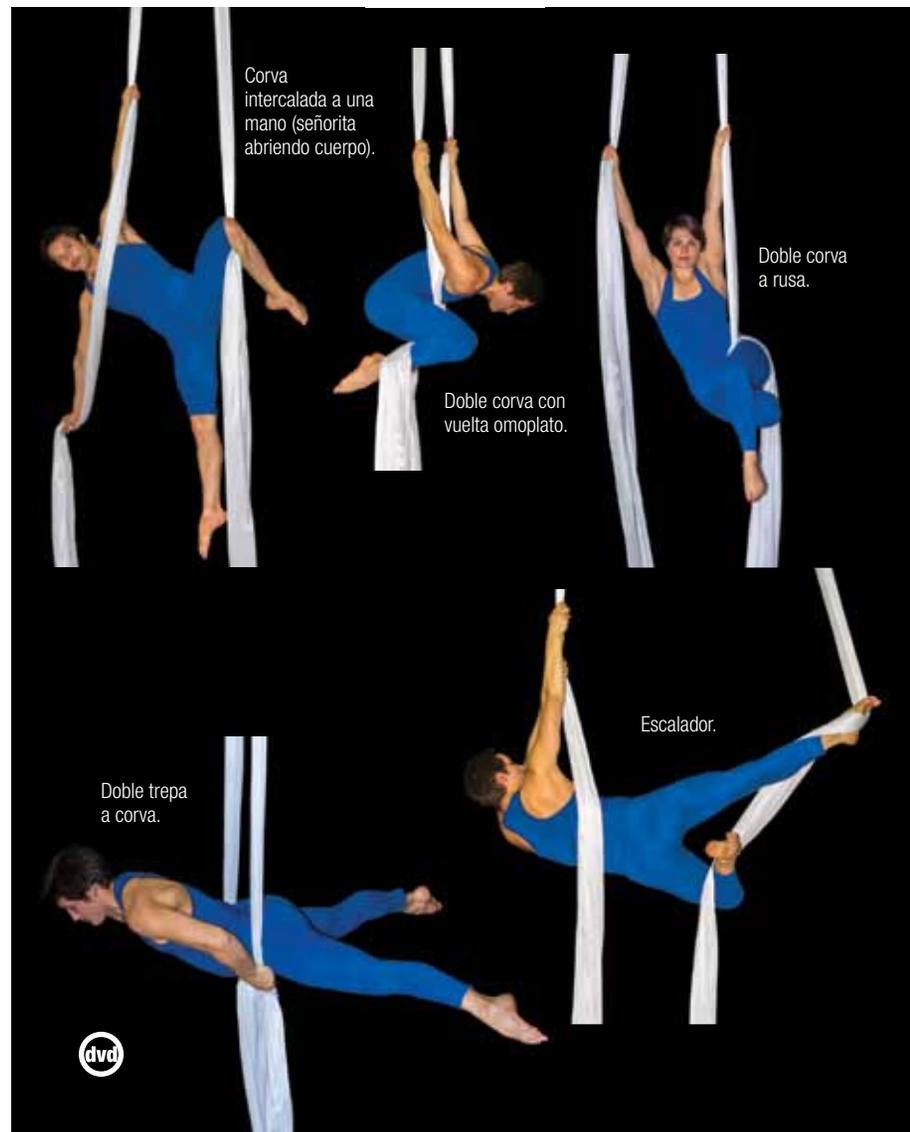
Subidas a telas juntas.  
>Intermedio>subidas>telas juntas



Izquierda, *Subidas a telas juntas.*  
 >Intermedio>subidas>telas juntas

Derecha, *Subidas a telas separadas.*  
 >Intermedio>subidas>telas separadas

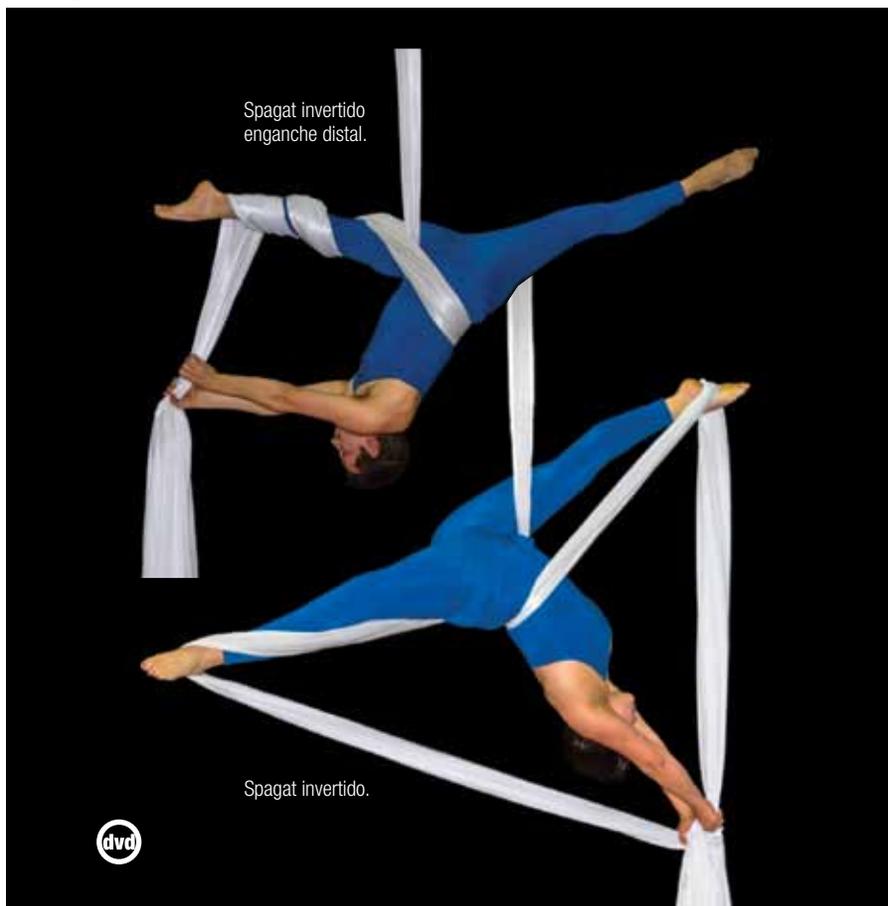
## Subida Telas Separadas



## B) FIGURAS Y SECUENCIAS:

Las figuras en TAV son principalmente un contenido perteneciente al Nivel Básico, por lo que en intermedio las figuras se caracterizan por ser ejercicios con menos enrosques, enganches y nudos por lo tanto la suspensión del cuerpo en la TAV, al tener menos seguros debe estar sostenido principalmente por el ejecutante, por lo que estos ejercicios exigen mayor equilibrio, fuerza, flexibilidad y seguridad en la TAV.

### Figuras



### Secuencias

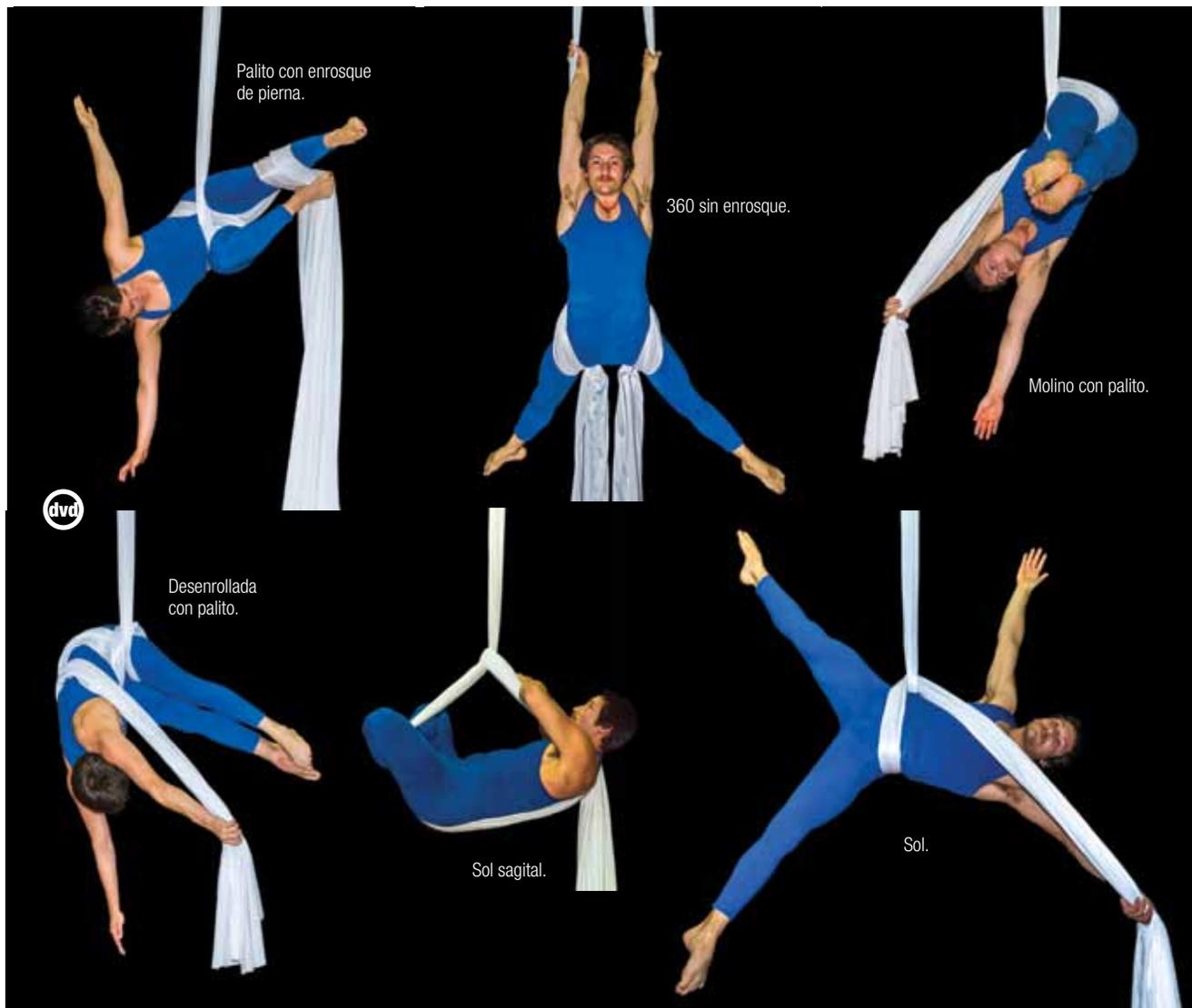


### C) CAÍDAS Y DESLIZADAS:

Las caídas y deslizadas del nivel intermedio se caracterizan por exigir un manejo corporal en la ejecución de transiciones y cambios de planos, ya que son ejercicios más dinámicos que tienen menos seguros en los enganches y nudos, por lo que exige del ejecutante mayor conciencia y velocidad de reacción al momento de realizar la caída, para así poder ejecutar correctamente todos los cambios de plano, cambios de tomadas o agarres de la Tela que requieran la caída.

La mayoría de caídas y deslizadas se derivan de las tres principales figuras y enganches, estos son: **Enganche de cadera**, **"Sapo"** (enganche de corva) y **Cruce de espalda**, y otros. Dada la naturaleza de las caídas y deslizadas, éstas se explican mejor en los videos que en el documento. Sugerimos revisar con detención los educativos, las formas de asistir, los distintos armados, caídas y deslizadas que se encuentran en el DVD.

### Caídas



- >Intermedio>caídas y deslizadas>desde enganche de cadera
- >Intermedio>caídas y deslizadas>desde cruce de espalda
- >Intermedio>caídas y deslizadas>desde sapo-enganche de corva
- >Intermedio>caídas y deslizadas>otros



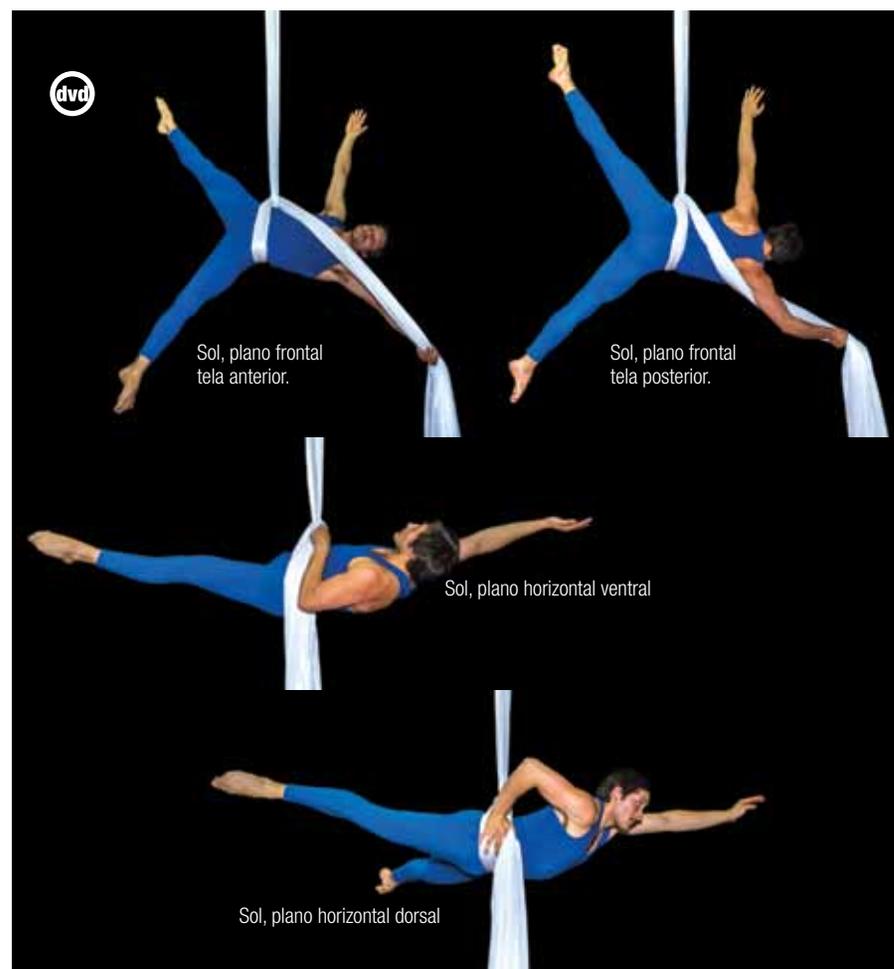
## Preparación física y educativos

Las caídas anteriores y algunas del nivel avanzado requieren un trabajo físico y educativo previo. Se sugiere revisar el DVD con detención en la sección de preparación física donde se encontrarán algunos educativos.



Preparación física y educativos.  
>Intermedio>preparación física>

## Educativos Sol



>Intermedio>caídas y deslizadas>desde enganche de cadera  
>Intermedio>caídas y deslizadas>desde cruce de espalda  
>Intermedio>caídas y deslizadas>desde sapo-enganche de corva  
>Intermedio>caídas y deslizadas>otros



## PROPUESTA ACTIVIDADES

### 1° INICIO-BIENVENIDA

Saludo de bienvenida y se da a conocer el objetivo de la clase

### 2° CALENTAMIENTO

En esta etapa el calentamiento puede estar más enfocado a la preparación física y a realizar actividades de creación. Por lo que los ejercicios de movilidad articular deben tomar menos tiempo y hacerse de manera más dinámica. Algunas actividades propuestas son:

- Trote por el espacio moviendo diferentes partes del cuerpo
- Durante el trote ir variando la velocidad y niveles (en relevé, demi plié y plié)
- Realizar cambios de direcciones desde diferentes partes del cuerpo (Cabeza, tronco, cadera, rodillas)
- Integrar ejercicios para fortalecer abdominales y brazos.
- Trotar con intencionalidad de alguna situación propuesta por el instructor (con ganas de ir al baño, atrasado al trabajo, como un niño, etc)

### 3° DESARROLLO

Para las actividades del desarrollo de la clase se propone comenzar con una preparación física específica en circuitos, que abarquen toda la musculatura implicada en los movimientos que se realizarán en la técnica.

También se proponen actividades de improvisación y creación, como por ejemplo:

- Memoricé: entre dos o más participantes, escogen turnos. El primero realiza un movimiento en la Tela, luego el segundo hace el movimiento anterior y propone uno nuevo, el que sigue hace los dos movimientos anteriores y propone uno nuevo y así van generando una s.

Se debe buscar no realizar movimientos conocidos. La idea es buscar nuevas alternativas. Para finalizar esta actividad los participantes pueden presentar los resultados del Memoricé y recibir los comentarios del instructor y sus compañeros.

### 4° CIERRE

A modo de cierre se realizan ejercicios de elongación en parejas utilizando diferentes tipos de flexibilidad, por ejemplo: pasiva forzada y activa resistida.

- Elegir una subida y hacerla hacia abajo: se debe hacer el ejercicio mental de comenzar por donde terminó la subida. Luego se pueden mezclar
- Elegir una caída, y hacerla al revés: Para entender los nudos que pasan por el cuerpo. Se debe buscar el cambio de eje, por lo tanto si uno cae hacia adelante, se debe caer hacia atrás. Se debe estar atento, más que hacerlo a la perfección de lo esperado, la creación desde los errores y lo nuevo que pueda ir saliendo. La premisa es hacerlo al revés, pero se deja en un principio a la interpretación de la consigna del alumno, que puede hacer, al revés en torno al plano (cambiar dirección), en torno a la temporalidad (rewind), el armado, etc.







NIVEL:  
AVANZADO



# DESCRIPCIÓN

Avanzado es el último nivel de aprendizaje en la TAV, para iniciar en este nivel se debe tener un gran dominio y experiencia en el aparato. El participante debe tener una asimilación de todos los contenidos de los niveles anteriores.

Se termina de entregar la información técnica que el instructor posee, para luego centrarse en potenciar la capacidad creativa del participante.

Este nivel se caracteriza por tener elementos técnicos de mayor complejidad, también por ser un proceso orientado hacia la búsqueda de una técnica y estilo personal, mediante una etapa de creación artística.

# PRE-REQUISITOS

- Subir y bajar a fuerza de brazos (a pulso) (4 metros) (\*)
- 5 inversiones escuadras extendidas-extendidas (\*\*)
- Armar enganche de cadera extendida a ambos lados (\*\*\*)
- Mantención de planos en sol (10 seg. por plano, para ambos lados)
- 6 subidas con inversión (3 telas juntas, 3 telas separadas)
- Caída Desenrollada
- Caídas sagitales (súper) con cambios de plano, tales como:
  - De sapo y derivadas (media cruz y a plancha de riñón)
  - Súper molino
  - Súper enganche de cadera
- Caída 360 libre a cristo (sin seguro) 360 doble (con seguro)
- Mantención de rutina con los siguientes elementos:
  - Una caída sin seguro
  - Una figura de equilibrio
  - Una figura de fuerza
  - Una caída con cambio de plano
  - Una caída con mantención de plano
  - Tres subidas diferentes.



(\*) *Subida y bajada a pulso.*  
>Avanzado>pre-requisito

(\*\*) *Inversión escuadra extendida extendida.*  
>Avanzado>pre-requisito

(\*\*\*) *Enganche de cadera extendido.*  
>Avanzado>pre-requisito



# TABLA DE CONTENIDOS

<b>CREACION</b>	<b>TRABAJO MUSCULO-ARTICULAR</b>	<b>TÉCNICA</b>
<b>IMPROVISACIÓN</b> De rutinas en TAV Complemento con otras disciplinas.	<b>MUSCULACIÓN</b> Especificidad Mayor intensidad	<b>SUBIDAS</b> De fuerza y menos enganches en la tela.
<b>CREACIÓN DE RUTINAS</b> Técnicas y artísticas Búsqueda estilo personal	<b>FLEXIBILIDAD</b> Amplitud de movimiento. Movimientos eficientes.	<b>FIGURAS</b> Planchas <b>CAÍDAS Y DESLIZADAS</b> Caídas a las manos Ventiladores sin seguro Trabajo acrobático

## DESCRIPCIÓN CONTENIDOS

### UNIDAD: Creación

#### A) IMPROVISACIÓN:

El fin del trabajo de improvisación en este nivel es comenzar a explorar y experimentar rutinas utilizando las herramientas adquiridas durante todo el proceso de formación, utilizando otras disciplinas que puedan complementar y contribuir a la búsqueda del estilo personal de interpretación en la TAV.

#### B) CREACIÓN DE RUTINAS:

Este contenido está enfocado en que el participante comience a concretar su trabajo personal, utilizando y seleccionando elementos de actividades anteriores que considere necesarias dentro de su creación. El instructor estará encargado de supervisar y guiar el trabajo de creación del participante, buscando como resultado una unión armónica entre lo técnico y artístico.

sensaciones, emociones y/o situaciones. También se puede trabajar en la técnica donde luego de obtener un manejo básico en el aparato, se les plantee a los participantes desafíos que les exija utilizar y moverse en la TAV de otras maneras.

Este tipo de actividades permiten potenciar la presencia escénica de los participantes y que adquieran una mejor disposición corporal para entrar en escena.

### UNIDAD: Trabajo musculo-articular

#### A) MUSCULACIÓN:

Se realizan ejercicios de musculación dentro del calentamiento, que no tomen más de veinte minutos, el propósito es realizar ejercicios de mediana intensidad para no fatigar al cuerpo. Se recomienda diseñar ejercicios específicos para la ejecución de TAV, es decir ejercicios que se asemejen al movimiento y tipo de fuerza que necesitan para ejecutar los elementos técnicos que se aplicarán durante la clase. Al finalizar el trabajo Técnico en la TAV se recomienda realizar nuevamente ejercicios de musculación, pero esta vez de mayor intensidad y que involucren también grupos musculares no trabajados durante la clase, teniendo en cuenta la alternancia, con el fin de mantener una compensación muscular y mejorar la condición física.

## B) FLEXIBILIDAD:

En este nivel los participantes ya tienen un amplio conocimiento de ejercicios para entrenar la flexibilidad, por lo que se debe trabajar tanto en la clase como fuera de ella. El objetivo de la flexibilidad en esta etapa es lograr una amplitud de movimiento que permita asimilar y ejecutar de manera eficiente los elementos técnicos de la TAV.

Se debe trabajar utilizando diferentes métodos, por ejemplo; alternando ejercicios de elongación pasiva y activa, variaciones en la intensidad y formas de trabajo, con el fin de desarrollar fuerza y flexibilidad.

## UNIDAD: Técnica

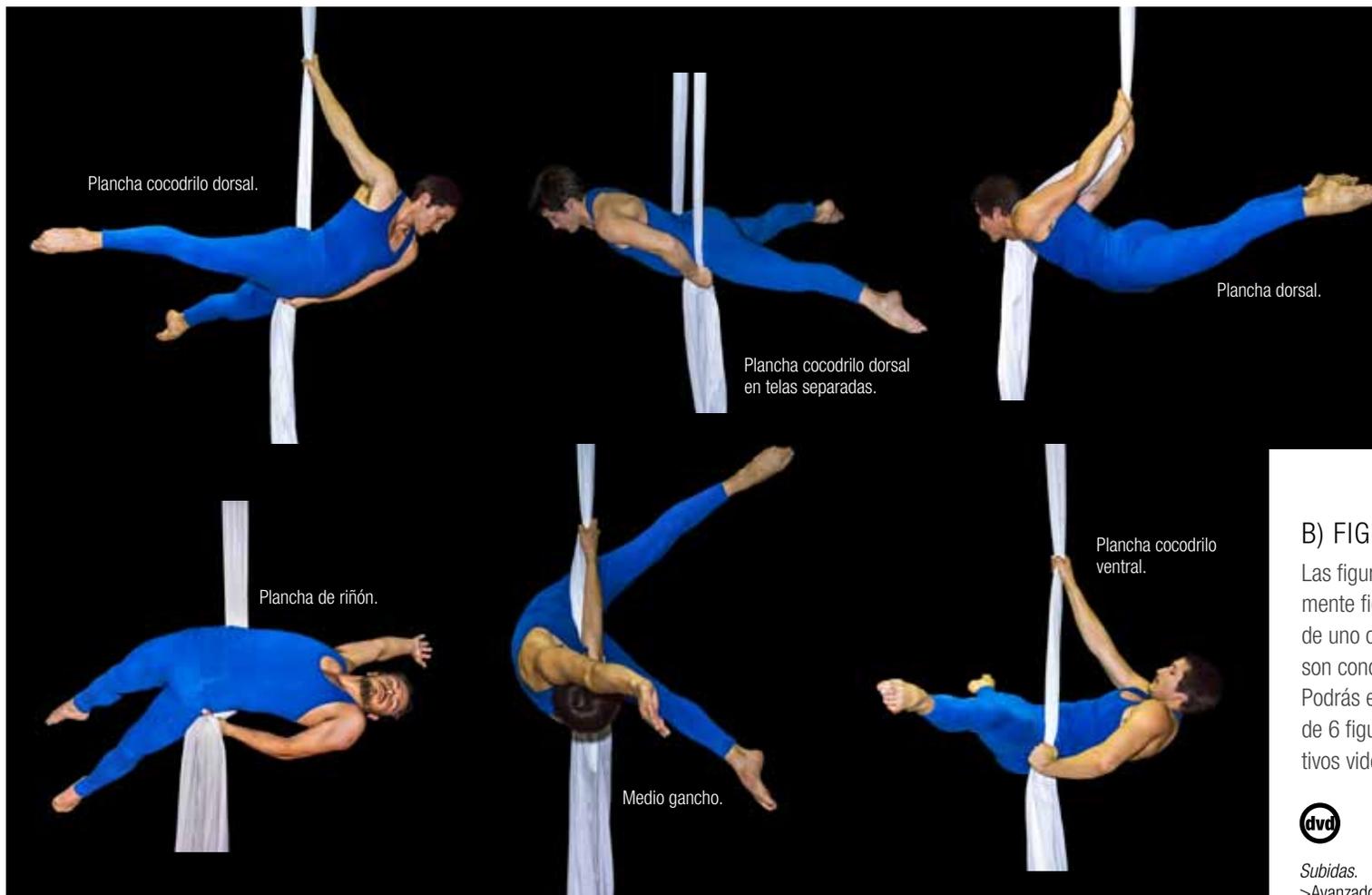
### A) SUBIDAS:

Las subidas de avanzado se caracterizan por ser elementos técnicos que requieren de mayor fuerza y menos enganches para su ejecución. Podrás encontrar en el DVD un listado de 8 subidas avanzadas con sus respectivos videos.



Subidas.  
>Avanzado>subidas





## B) FIGURAS:

Las figuras de avanzado son principalmente figuras de fuerza que dependen de uno o dos enganches. Estas figuras son conocidas como "planchas". Podrás encontrar en el DVD un listado de 6 figuras avanzadas con sus respectivos videos.



Subidas.  
 >Avanzado>figuras



### C) CAÍDAS:

Las caídas de este nivel son de mayor complejidad, ya que la mayoría de ellas se caracterizan por tener menos seguros y finalizar por la acción del ejecutante, ya sea por realizar un enganche de manos, corvas o cualquier otra parte del cuerpo. Se trabajan caídas de niveles anteriores a las cuales se les quitan seguros o suman giros. También comienza un trabajo más acrobático desde los balanceos practicados en Intermedio, donde esos impulsos permiten soltar la tela, girar y volver a enganchar.

Podrás encontrar en el DVD un listado de 10 caídas avanzadas con sus respectivos videos, y algunos educativos.



Caídas.  
>Avanzado>caídas



### D) OTROS:



Otros.  
>Avanzado>otros



## PROPUESTA ACTIVIDADES

### 1° INICIO- BIENVENIDA

Se habla acerca del objetivo de la clase

### 2° CALENTAMIENTO

Realizar un calentamiento dinámico realizando:

- Trote por el espacio a diferentes ritmos, velocidades y direcciones.
- En parejas mirándose frente a frente moverse por el espacio sin perder el contacto visual.
- Desplazarse con diferentes apoyos.
- Desplazarse de un extremo a otro en carretillas, postura, elevaciones de piernas, entre otros.

### 3° DESARROLLO

Realizar repetición de ejercicios educativos de los elementos técnicos a modo de preparación física y ejecutar dos ejercicios de cada grupo de elementos del nivel (2 subidas, 2 figuras, 2 caídas, entre otros).

A continuación se presentan actividades para el proceso de creación propuestas en el Manual de técnicas aéreas elaborado por la FEDEC:

Para el instructor, hay un número de maneras en las que pueden ayudar a estimular este proceso, mediante juegos, ejercicios, dispositivos musicales y así sucesivamente. Los siguientes son sólo algunas de las formas en que esto se puede hacer. Esto de ninguna manera es exhaustiva, las formas en que esto se puede hacer sólo están limitadas por su propia imaginación.

- **El uso de la velocidad y el ritmo de juego:**

A medida que el participante progresa a través de una serie de movimientos de su propia creación, la serie se detiene con un aplauso o señal. El participante se debe detener en la posición que se encuentra en ese momento. Posteriormente, a raíz de otra palmada o señal continúan pero a un ritmo completamente diferente. Pueden empezar rápido o lento, pero tienen que cambiar cada vez después de que se detuvo.

- **Los cambios en la dirección:**

Como el anterior, el participante progresa a través de una secuencia de su propia creación, cuando el aplauso o la señal viene se detiene y luego debe continuar después en una dirección diferente. Esto se puede combinar con lo anterior para incluir cambios en la dirección y tiempo.

- **Continuando en la misma dirección:**

Esta vez, después de la detención, el participante debe continuar en la misma dirección con la misma parte del cuerpo que conduce el movimiento. El instructor puede modificar esto para que una parte del cuerpo distinta sea el motor de movimiento.

- **Los movimientos del equipo con la vinculación voluntaria:**

Se le da al participante una serie de habilidades (elementos técnicos) que deben ser incluidas en una secuencia. La forma en que él o ella pasen de uno a otro depende de ellos. Este es un ejercicio útil cuando se tiene una clase que incluye a artistas de diferentes niveles, ya que pueden interpretar cada uno las instrucciones en su propio nivel.

Esto se puede dar un nuevo significado mediante el uso de música de distintos ritmos y hacer que los participantes interpreten la misma serie de movimientos, para esta cada tipo de ritmo.

### 4° CIERRE

Para las actividades de cierre de este nivel se propone realizar ejercicios de Musculación de mayor exigencia que la preparación física en el desarrollo de la clase.

Luego se realizan ejercicios para mejorar la flexibilidad, por ejemplo el Método de Stretching Anderson.





# BIBLIOGRAFÍA

- ALARCÓN, K. CARRASCO, D. DÍAZ, D. (2010)  
Memoria “*Modelo didáctico de técnica aérea circense Trapecio fijo orientado hacia el desarrollo integral de estudiantes de nm2*”, Santiago. Chile 2010, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.
- BENÍTEZ, A. (2013)  
Apuntes taller “*Pedagogía, creatividad y Circo Social*” Centro cultural Circo Urbano. Santiago, Chile.
- BORTOLETO, M. CALÇA, D. (2007)  
“*O tecido circense: fundamentos para uma pedagogia das atividades Circenses aéreas*”. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Páginas 72-88.
- CALAIS-GERMAIN, B. (1994)  
“*Anatomía para el movimiento. Introducción al análisis de las técnicas corporales*”. Editorial Los Libros de La Liebre de Marzo, S.L.
- CAMPOS, J. RAMÓN, V. (2003)  
“*Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*” Editorial Paidotribo.
- CIRQUE DU SOLEIL, ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE (2011)  
“*Técnicas básicas en artes circenses, Cuerda Lisa y Tela acrobática*”, Fondation Cirque du Soleil.
- CONSEJO NACIONAL DE LA CULTURA Y LAS ARTES (2013).  
“*Percepción de las audiencias en las Artes Circenses en la Región Metropolitana*”. Web <http://www.observatoriocultural.gob.cl> Sección Observatorio Cultural. Publicado: Junio, 2013. Consultado: Julio 2013.
- CONSEJO NACIONAL DE LA CULTURA Y LAS ARTES (2011).  
“*Campo del arte circense*” Web [www.cultura.gob.cl/estudios/observatorio-cultural](http://www.cultura.gob.cl/estudios/observatorio-cultural). Sección Observatorio Cultural. Publicado: Diciembre, 2011. Consultado: Junio 2013.
- CONTRERAS JORDÁN, O. (1998).  
“*Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*”. Editorial INDE.
- DAVIS, J. (2007)  
“*Basic Circus Arts Instruction Manuals: Chapter 2- static trapeze, rope and silks*” Fédération Européenne des écoles de Cirque professionnelles (FEDEC)
- DE LA REINA, L. MARTÍNEZ, V. (2003)  
“*Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*” Edit. CV Ciencias del Deporte.
- DIAZ DELAHAYE, B.(2013)  
Proyecto de título “*Escuela nacional de circo*” Bertrand, Facultad de Arquitectura y Urbanismo ,Universidad de Chile
- DUPAVILLON Christian. (2001)  
“*Architecture du cirque- Des origines à nos jours*”, Le Moniteur, Paris.
- FIGUEROA SOZA Joaquín. (2004)  
“*Los malabaristas del parque forestal*”, Universidad Bolivariana Escuela de Antropología, Santiago.
- GARCÍA, E. PÉREZ, J. (2013)  
“*Sistemas para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia*” Revista digital [efdeportes.com](http://efdeportes.com). Buenos Aires, año 17, n° 177

- GONZALEZ, A. (2004)  
*"Bases y principios del entrenamiento deportivo"* Editorial Stadium.
- HOSTOS, E. (1991)  
*"Ciencia de la Pedagogía: Nociones e Historia"* Universidad de Puerto Rico.
- MAGER, R.  
*"Análisis de objetivos: cómo definir sus metas para poder alcanzarlas"*
- MEINEL, K; SCHNABEL, G. (2004)  
*"Teoría del movimiento: motricidad deportiva"*. Editorial Stadium.
- MERINO, R; FERNANDEZ, E. (2009).  
*"Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación"*. Revista internacional de Ciencias del Deporte. Volumen V-año V. Número 16 Julio 2009. Páginas 52-70.
- MIRELLA, R. (2001)  
*"Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad"*. Editorial Paidotribo.
- MUSKA- MOSSTON, ASHWORTH S. (2001).  
*"La enseñanza de la Educación Física: La Reforma de los Estilos de Enseñanza"*. Editorial Hispano Europea.
- VALDÉS Casal, H. (2002)  
*"La preparación psicológica del deportista, mente y rendimiento humano"* editorial INDE. España.
- VASCONCELOS, A. (2005)  
*"La Fuerza, entrenamiento para jóvenes"* Editorial Paidotribo.

Financiado por:



Consejo Nacional de la  
Cultura y las Artes  
Fondart 2014

Agradecimientos a:



# AGRADECIMIENTOS

No podemos dejar de agradecer a todos ;nuestras familias, amigos, conocidos y no tan conocidos que creyeron y soñaron junto a nosotros con este proyecto; agradecer todas las palabras y gestos de apoyo por parte de muchas personas que mostraron interés hacia nuestro trabajo; a todos los que confiaron y estuvieron presentes en las capacitaciones. A todos ellos (que prontamente tendrán este documento entre sus manos) gracias, porque nos motivaron aún más por hacer un buen trabajo.

Y principalmente agradecemos a todos los que colaboraron en cada una de las etapas de esta investigación para que fuera posible:

A los instructores e intérpretes que pusieron a disposición todo su conocimiento y experiencia: Leslie Balaguer, Pedro Galecio, Isadora Navarro, Joakim Rodríguez, Ingrid Flores, Luciana Mosca y Álvaro Valdés.

A nuestros amigos que realizaron un trabajo profesional de Diseño, Fotografía y Video: Francisca Soto, Diego Rodríguez y Guillermo Pérez.

A todos los espacios que nos acogieron con los brazos abiertos: Casa Macul, casa Bufo, Galpón Cabeza de Martillo, Circo del Mundo y Centro de las Artes Aéreas.

A todos ellos  
Infinitas ¡Gracias!

Soraya Sepúlveda  
Daniela Díaz  
Nicolás Reyes



**Encargados investigación:**

Daniela Díaz Collao  
Nicolás Reyes Camacho  
Soraya Sepúlveda Fuentes

**Instructores colaboradores:****Nivel Iniciación y básico:**

Leslie Balaguer  
Pedro Galecio  
Isadora Navarro

**Nivel Intermedio:**

Ingrid Flores  
Joakim Rodríguez

**Nivel Avanzado:**

Luciana Mosca  
Álvaro Valdés

**Diseño:**

Diego Rodríguez

**Registro audiovisual:**

Francisca Soto Rojas

**Registro Fotográfico:**

Guillermo Pérez Santos

