



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME COLÉGIO SANTISTA

OFICINAS DA JORNADA AMPLIADA

Elaborado por Fausto Franco

Aulas de Circo

#SABERESSANTISTA

Data: 10/09/2020

MODALIDADE DE ACROBACIAS

Parada de cabeça



Imagem: captura da vídeoaula 9



Imagem: captura da vídeoaula 9

Após a aula introdutória de acrobacias (aula 8), esta aula ensina a prática da parada de cabeça. É uma posição acrobática inicial, que pode ser praticada em casa, respeitando-se as medidas de segurança e de execução do movimento, como explicadas no vídeo.

A aula começa com um alongamento da região cervical, com movimentos de flexão lateral e rotação. Em seguida, é explicado os passos para executar corretamente a parada de cabeça, sua permanência e retorno à posição original. Também propõe uma evolução do movimento para os alunos que estiverem mais preparados.

Referências:

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho (Org.). **Introdução à Pedagogia das Atividades Circenses**. Jundiaí, SP, 2008.

DUPRAT, Rodrigo Mallet/ GALLARDO, Jorge Sergio Pérez. **Artes circenses no âmbito escolar**. UNIJUI, 2010.