



CAN RIBAS

CASA DE COLÒNIES

ACTIVITATS

XANQUES

(C.M – C.S)



OBJECTIUS: Conèixer i practicar aquesta tècnica circense tan divertida ajudant-nos mútuament. Treballar l'equilibri, la força i la concentració i fomentar la col·laboració i companyonia.

ACTIVITAT:

Abans de començar farem una introducció per saber d'on ve aquesta pràctica i a on la podem veure en acció i es donaran algunes pautes bàsiques a tenir en compte a l'hora de començar a practicar.

Farem servir xanques de fusta de poca alçada i que se subjecten amb les mans ja que així resulta més fàcil la iniciació en aquesta tècnica.

Ens posarem per parelles i amb l'ajuda de la nostra parella i les indicacions del monitor/a anirem practicant i cada vegada aguantarem millor l'equilibri fins a aconseguir aguantar-nos sols i caminar una mica.

Es una activitat molt divertida i que suposa un repte personal a superar amb l'ajuda dels companys i companyes. Ens hi atrevim?

El desenvolupament de l'activitat pot variar per factors com la climatologia o els horaris.