

REGISTRO INDIVIDUAL	
PERFIL	FORMADORA ARTÍSTICA
NOMBRE	Mónica Fernanda Soto Candela
FECHA	29/05/2018
OBJETIVO: Relajar el cuerpo y la mente a través del yoga, para reflexionar vivencialmente sobre la importancia del estado físico en la labor docente.	
1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Taller de Formación Estética
2. POBLACIÓN QUE INVOLUCRA	Docentes
3. PROPÓSITO FORMATIVO	
<ul style="list-style-type: none"> - Vivenciar y reflexionar sobre la práctica del yoga para el fortalecimiento de las capacidades físicas y mentales necesarias para la labor docente en el aula de clases. - Preparar a los docentes física y mentalmente para las actividades de expresión y/o representación. 	
4. FASES Y DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	
<p>1. Yoga: La jornada de talleres con los docentes inicia con una sesión de yoga donde fue evidente la poca preparación física que tienen para cada jornada laboral; poca elasticidad, dolor en las articulaciones, dolencias musculares, etc. Sin embargo, los y las docentes manifestaron sentirse mucho mejor después de terminada la sesión de yoga. También reflexionaron sobre la necesidad de prestar mayor atención a sus capacidades físicas, pues un docente está expuesto a una gran intensidad horaria donde deben moverse constantemente para atender las distintas necesidades de los estudiantes o de la institución.</p> <p>En este momento del taller se trabajó la respiración, la postura corporal, los estiramientos y otra serie de ejercicios que permitieron reflexionar sobre el estado del cuerpo y su relación con la mente.</p> <p>2. Representación colectiva de sonidos: Se dividen los participantes en dos grupos, lo cuales deben hacer una representación colectiva de los sonidos que se les asignen. Para esta actividad deben escuchar para identificar o reconocer este estímulo sonoro y después cada grupo se reúne para dialogar las impresiones que les generan cada sonido. En consenso organizan una representación coreográfica o teatral para representar colectivamente cada sonido.</p> <p>Los sonidos asignados correspondían a maquinas, animales, golpes, etc. Cada uno provenientes de la cotidianidad.</p>	





