

REGISTRO INDIVIDUAL	
PERFIL	ANIMADOR CULTURAL
NOMBRE	ANNA RUTH GONZALEZ DELGADO
FECHA	26 DE JUNIO / 2018
<b>OBJETIVO:</b>  GENERAR EN LOS PARTICIPANTES CONCIENCIA DE SUS ENTRENAMIENTOS PARA ENTRAR EN FUNCION DE LA DANZA Y LA MUSICA	
1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ENTRENAMIENTOS BASICOS DE CUERPO Y VOZ (LECTURAS )
2. POBLACIÓN QUE INVOLUCRA	ADULTO MAYOR Y JOVENES
3. PROPÓSITO FORMATIVO	
SALIR DE LA RUTINA MONOTONA DEL DIA A DIA TRATANDO DE DESINHIBIRME ATRAVEZ DE LOS EJERCICIOS CORPORALES Y DE LECTURA INTERPRETADA	
4. FASES Y DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	
<p>1 FASE :</p> <p>EL TRABAJO DE HOY EN LO QUE RESPECTA LA TRANSVERSALIDAD DEL TEATRO (EN CUANTO A CALENTAMIENTOS COMO DISCIPLINA PARA LA MUSICA LA VOZ Y PARA LA DANZA EL CUERPO) ESTOS EJERCICIOS SE REALIZAN EN CIRCULO DE PIES A CABEZA DE ARRIBA HACIA ABAJO NUESTRO CALENTAMIENTO CORPORAL.</p> <p>ARRANCAMOS CON NUESTROS TOBILLOS HACIENDO CIRCULOS DERECHA IZQUEIRDA,10 CON CADA PIE, SEGUIDAMENTE EMPEINE Y FLEX, LUEGO RODILLAS AL PECHO A LA ALTURA QUE CADA UNA PUEDA CONSIDERAR, CONTINUAMOS CON LAS CADERAS HACIENDO CIRCULOS DE MANERA PAUSADA SIN IRNOS A LASTIMAR, TAMBIEN PELVIS AFUERA ,CENTRO ATRÁS, TORAX IGUALMENTE CIRCULO, Y PECHO AFUERA CENTRO ATRÁS,, HOMBROS ATRÁS, ARRIBA, ABAJO, HACEMOS MESA CON LA ESPALDA, Y POR ULTIMO CABEZA DE GALLINA SACAMOS EL CUELLO HACIA ADELANTE Y DE IGUALMANERA SIN RRECURRIR A MOVIMIENTOS EXAGERADOS HACEMOS MENTON PECHO Y CIRCULO DE DERECHA AIZQUIERDA Y DE DERECHA A IZQUIERDA AL TERMINO DE ESTE BASICO CALENTAMIENTO HACEMOS UNOS MINUTOS D ECARDIO DE LA SIGUIENTE MANERA</p>	

EN EL PRIMER EJERCICIO, EMPEZAMOS TOCANDO A UN LADO Y A OTRO PARA EMPEZAR A SUBIR LAS PULSACIONES DE NUESTRO RITMO CARDIACO, LUEGO DESLIZAMOS UNA PIERNA Y SUBIREMOS LA RODILLA TOCANDOLA CON LOS CODO, PRIMERO A UN LADO Y LUEGO AL OTRO ( AMBAS PIERNAS ) LUEGO SALTO A UN LADO Y AL OTRO MOVIENDO LA CINTURA Y ALARGANDO LOS BRAZOS, CONTINUO TOQUE A UN LADO Y AL OTRO PASANDO POR EL CENTRO CON LOS BRAZOS, HACIENDO 30 SEGUNDOS DE CADA EJERCICIO Y CON DOS RONDAS COMO MINIMO.

2 FASE :

TRABAJAMOS CON UN ARTÍCULO DE PRENSA LECTURA. ESTA LA ESCOJEN LOS PARTICIPANTES ,UN PARRAFO DE 6 A 8 RENGLONES DE LO ESCOGIDO SE LEEN DOS VECES DE MANERA NEUTRA LUEGO SE DAN PAUSAS COMO LEERLO COMO SI FUERAN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS ,COMO UN PADRE DE FAMILIA DISGUSTADO TRATANDO DE ENGOLAR LA VOZ, COMO UN PERIODISTA O NARRADOR COMO ANCIANITOS, O CANTANDO, CON EL RITMO PREFERIDO RAP , SALSA MERENGUE, REGUETON. ETC TERMINANDO ESTE EJERCICIO CON LA REALIZACIÓN DE DIFERENTES FIGURAS HECHAS CON EL MISMO PAPEL PERIÓDICO. HACIENDO HINCAPIÉ EN LA AGILIDAD MENTAL Y LA CREATIVIDAD.

ANEXO FOTOGRAFICO:







