

REGISTRO INDIVIDUAL	
PERFIL	ANIMADOR CULTURAL
NOMBRE	ANNA RUTH GONZALEZ DELGADO
FECHA	28 DE MAY / 2018
OBJETIVO: PREPARAR EL CUERPO Y LA VOZ PARA ENTRAR EN FUNCION DE LA DANZA Y LA MUSICA	
1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JUEGOS TRADICIONALES
2. POBLACIÓN QUE INVOLUCRA	ADULTO MAYOR Y JOVENES
3. PROPÓSITO FORMATIVO	
<p>TRABAJAR EN EL FORTALECIMIENTO DEL CUERPO DESDE LA EXPRESION CORPORAL Y LAS CUERDAS VOCALES</p> <p>FORTALECER EL ESTADO FISICO ATRAVEZ DE UN JUEGO TRADICIONAL (LAZO)</p>	
4. FASES Y DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	
<p>COMO CADA 8 DIAS INICIAMOS NUESTRA ACTIVIDAD COMO RUTINA Y DISCIPLINA. CUERPO; DE ARRIBA AHACIA BAJO NUESTRO CALENTAMIENTO CORPORAL 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 PECGO AFUERA CENTRO ATRÁS,, HOMBROS ATRÁS, ARRIA Y 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.</p> <p>TAMBIEN SE REALIZA UN JUEGO TRADICIONAL COMO ES EL SALTO DE LAZO MUJERES ADULTAS QUE NI SE ACORDABAN DE ESTE JUEGO TERMINARON HACIENDO EL RELOJ DE LA CASA,EL CUAL SE CANTA MIENTRAS VAN PASANDO DE</p>	

UNA EN UNA AL RITMO Y ALA ORDEN DE LA CANCION: (EL RELOJ DE MI CASA DA LA 1 DA LAS 2 ,DA LAS 3 DA LAS 4, DA LAS 5, DA LAS 6, DA LAS 7 , DA LAS 8, DA LA 9, DA LAS 10, DA LAS 11, Y DA LAS 12) ALGUNAS ESTABAN INDESIDAS DE PARTICIPAR YA QUE POR MUCHOS AÑOS NO LO HACIAN. AL FINAL MUCHAS SE ANIMARON Y LOGRARON ENTRAR A SALTAR INCLUSO POR EL LADO MAS DIFICIL DE LA CUERDA JUEGO COSA QUE NI EN LA NIÑEZ LO PUDIERON LOGRAR.

ANEXO FOTOGRAFICO





