

REGISTRO INDIVIDUAL	
PERFIL	ANIMADOR CULTURAL
NOMBRE	ANNA RUTH GONZALEZ DELGADO
FECHA	23 DE MAY / 2018
<b>OBJETIVO:</b> TRASMITIR ALOS PARTICIPANTES DISTENCION DEL CUERPO APARTIR DE EJERCICIOS DE RELAJACION	
1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RELAJACION MUSCULAR
2. POBLACIÓN QUE INVOLUCRA	ADULTO MAYOR
3. PROPÓSITO FORMATIVO	
LA DISMINUCION DE TENSION MUSCULAR EN LOS TEJIDOS DEL ADULTO MAYOR QUE SE ENCUENTRAN EN SEDENTARISMO Y POCA ACTIVIDAD FISICA.	
4. FASES Y DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	
FASE 1 : CALENTAMIENTO CORPORAL FASE 2: CALENTAMIENTO VOCAL FASE 3: RELAJACION (SECCION DE MASAJES EN PAREJAS)  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 PECHO 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 CON LA VOZ EL LLAMADO AL BOSTEZO, PARA EL CALENTAMIENTO DE CUERDAS VOALES, HACEMOS SONIDOS SIN ABRIR NUESTRO LABIOS (CON LA LETRAS M, N Y S) TOMAMOS AIRE Y CON SOLO UN BOCANADO DECIMOS EL ABECEDARIO (DE LA A	

ALA Z), YA PARA TERMINAR NUESTRA SECCION CON UN EJERCICIO EN PAREJAS NOS REGALAMOS MASAJES SOBRE LAS COLCHONETAS, DESDE LA CORONILLA HASTA LOS PIES LOGRANDO ENTRAR EN CONFIANZA CON EL COMPAÑERO Y LLEGANDO A LA ORGANICIDAD DE LOS MISMOS.







