Guía pedagógica y didáctica

SECRETARIA DE CULTURA CIUDADANA – SUBS. DE ARTE Y CULTURA
RED DE PRÁCTICAS ARTÍSTICAS Y CULTURALES – FORMACIÓN CULTURAL

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: LABORATORIO EL SALADO – COMUNA 13.
Red: CREACIÓN ESCÉNICA **Énfasis (del proceso o lote):** LOTE UNO (1) – CIRCO SOCIAL. LABORATORIO DE CREACIÓN ESCÉNICA.

Fecha: 19/07/2025 9:00am – 1:00pm **Lugar:** aula del templo comedor de la Iglesia San José del Mirador

Propósito del proceso: Desarrollar un proceso de educación para la paz, formación artística y oferta cultural desde la metodología Circo Momo, que fomente la sana convivencia, el desarrollo integral en niñas, niños, adolescentes, jóvenes y familias de las comunas 2, 4, 7 y 13 de la ciudad de Medellín, fortaleciendo sus habilidades para la vida, fomentando la creatividad, el empoderamiento y la participación ciudadana, a través de prácticas colaborativas que promuevan el respeto, la diversidad y la transformación social.

Propósito de la jornada: Incrementar la fuerza, resistencia y capacidad física del grupo para sostener figuras y realizar acrobacias prolongadas, integrando rutinas de acondicionamiento específicas.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
90 minutos	**1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación**	Construcción de acuerdos enfocados en el cuidado colectivo. Además, de activación corporal mediante el juego del pañuelo. Se finaliza con activación articular. Esto se conecta con el siguiente juego. Juego de relevos llamado “Carrera de bases y voladores”. En parejas, deben transportar al compañero a diferentes estaciones, alternando roles. Esto	**Responsable:** Alexander Orozco **Materiales:** colchonetas,

		calienta el cuerpo y pone a prueba la resistencia física. El artista formador explica la intención del encuentro donde estará dedicada a fortalecer la musculatura necesaria para sostener figuras y realizar lanzamientos de manera segura.	
30 minutos	**2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas**	Las y los participantes dialogan sobre los esfuerzos físicos de encuentros anteriores. ¿Qué músculos se sintieron o cansaron más y cómo perciben su propia fuerza? Se reflexiona sobre la importancia del acondicionamiento físico para progresar en acrobacias. Esto se realiza mediante circulo para hacer un volver a la calma y sostener el ritmo grupal.	**Responsable:** Alexander Orozco **Materiales:** N/A
30 minutos	**3. Ampliación conceptual y experiencial**	Circuito de acondicionamiento: planchas mantenidas por parejas, abdominales sincronizados, sentadillas cargando al compañero, ejercicios de empuje y tracción. También se practican soportes prolongados de volador en hombros y sobre muslos, midiendo tiempos para mejorar la resistencia. Se enfatiza la postura correcta y la respiración para evitar lesiones.	**Responsable:** Alexander Orozco **Materiales:** colchonetas,
DESCANSO (sugerido en el intermedio de las actividades. Depende del tipo de población, de la extensión de la jornada y tipo de técnicas empleadas)			
60 minutos	**4. Reflexión - acción (afianzar el aprendizaje y planear la proyección en la acción)**	Descanso y compartir el refrigerio por un tiempo de 30 minutos. Cada participante comparte cómo sintió su cuerpo durante el circuito y planifica pequeñas rutinas para fortalecer brazos, piernas y abdomen en casa o en los próximos encuentros. Estas recomendaciones se registran	**Responsable:** Alexander Orozco **Materiales:** papel, colores, plumones, colchonetas,

		en un cartel titulado “Nuestra fuerza crece”.	
30 minutos	**5. Valoración**	Es el momento final de despedida, volver a la calma y recoger sensaciones y aprendizajes. Para ello, se realiza circulo con todos las y los participantes. Además, se conecta con el encuentro anterior sobre la relación e importancia de la confianza. El artista formador comparte preguntas como: cuántos segundos lograron sostener una figura o cuánto peso pudieron cargar cómodamente. Estos datos se anotan en el tablero como testimonio del progreso grupal y se deja evidente sobre los avances o progresos de manera individual y colectiva, entendiendo que en el grupo hay diferentes habilidades, edades e intereses.	**Responsable:** Alexander Orozco **Materiales:** colchonetas