Planeación de eventos

(COBERTURA CLUB ESTRELLAS DE ANTIOQUIA)

DATOS DE CONTEXTO

Fecha: Noviembre 13 de 2025

Hora del evento y duración: 6:00 pm. 1hora

Lugar: Complejo acuático Atanasio Girardot **Comuna y Barrio**: 7, Estadio

Perfil de los asistentes: Entrenadorasde nado Sincronizado del club Estrellas de Antioquia

Número de convocados: 20 **Asistentes:**

Contacto del encargado del evento: Patricia Carvajal3148174509

OBJETIVO

Socializar los procesos de la REPAC y al tiempo entregar a las niñas entrenadoras de la natación artística un taller de expresión corporal y gestual

Orden del día:

No.	Momento	Responsable	Tiempo	Horario
1	Información sobre el proyecto de la REPAC	Patricia Carvajal	5 min	6 pm a 6:05
2	**Calentamiento y Conciencia**	Patricia Carvajal	10 minutos	6:05pm a 6:15
3	**Exploración del Movimiento y Fluidez**	Patricia Carvajal	10 minutos	6:15 a 6:25
4	**Emoción y Expresión Facial/Gestual**	Patricia Carvajal	20 minutos	6:25 a 6:45
5	**Integración y Composición**	Patricia Carvajal	10 minutos	6:45 a 6:50
6	**Vuelta a la Calma y Cierre**	Patricia Carvajal	5 minutos	6:50 a 7:00

Planeación de eventos

DINÁMICA A DESARROLLAR SEGÚN LA MODALIDAD DEL EVENTO (INTERCAMBIO, CIRCULACIÓN, ETC.)

1. Calentamiento y Conciencia
   - Objetivo: Despertar el cuerpo y la respiración. Enfocarse en la sensación interna y la alineación.
   - Dinámicas:
     - "El Escáner Corporal": Con los ojos cerrados, guiar a las niñas a sentir cada parte del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, liberando tensión.
     - Respiración y Eje: Ejercicios de respiración profunda combinados con estiramientos muy suaves y movimientos para encontrar el "eje" o centro de equilibrio (sentir la línea central del cuerpo).
2. Exploración del Movimiento y Fluidez
   - Objetivo: Romper la rigidez, explorar diferentes calidades de movimiento (suave, fuerte, rápido, lento) y conectar el movimiento, esencial para la fluidez en el agua.
   - Dinámicas:
     - "El Agua y el Hielo": Moverse por el espacio como agua (fluido, ondulado, continuo) y al toque de una señal, congelarse como hielo (postura fuerte y estática, como en una figura).
     - Exploración de Niveles: Moverse explorando el espacio: bajo (suelo), medio (flexionado), alto (estirado), manteniendo la conexión entre cada nivel.
3. Emoción y Expresión Facial/Gestual
   - Objetivo: Conectar el movimiento con el sentimiento y el personaje, esencial para la coreografía artística.
   - Dinámicas:
     - "El Espejo Emocional": Por parejas. Una niña propone una emoción (alegría, drama, misterio, fuerza) y la expresa con el rostro y un gesto de las manos/brazos. La pareja la imita.
     - Traslación de Emoción: Poner una música con un *tempo* y estilo definido. Pedir a las niñas que recorran el espacio con un movimiento que transmita esa emoción, usando todo el cuerpo.
4. Integración y Composición
   - Objetivo: Aplicar lo aprendido a la acción grupal, el ritmo y la secuencia.

- Dinámicas:
    - "El Telar": En círculo, una niña inicia un movimiento corto. La siguiente lo repite y añade el suyo, y así sucesivamente, creando una secuencia de movimientos grupal.
    - Secuencia en Seco: Proponer una secuencia simple de nado sincronizado y hacerla fuera del agua, enfocándose en la transición fluida entre los movimientos, la limpieza de la línea y la intención (actitud).

5. Vuelta a la Calma y Cierre
    - Objetivo: Relajación, estiramiento y reflexión sobre lo aprendido.
    - Dinámicas:
        - Estiramiento Consciente: Estiramientos lentos enfocados en la apertura de pecho y la extensión de brazos (áreas clave en natación artística).
        - Reflexión: Preguntar: "¿Qué se sintió moverse como agua? ¿Cómo puedes usar la expresión facial la próxima vez que entrenes?"