Título actividad: Clases de acrobacia: escuela el Tobal, escuela de La Pradera, extraescolar la Pradera y cultivarte.

Descripción actividad:
Se ejecutaron clases en Escuela del Tobal, escuela de La Pradera, extraescolar La Pradera y Cultivarte.

Se adjunta el programador de sesiones mensual para el mes.

Soporte:




IDECUT
INSTITUTO DEPARTAMENTAL
DE CULTURA Y TURISMO
20 abr 2026 11:16:46
Docente: Yohana Ma
Lugar: La Pr
Elenco: Escuela La Pr
Técnica: Acrobacia
IDCTS- ID


IDECUT
INSTITUTO DEPARTAMENTAL
DE CULTURA Y TURISMO
13 abr 2026 2:44:58
Docente: Yohana Ma
Lugar: La Pr
Elenco: Extraescolar La Pr
Técnica: Acrobacia
IDCTS- ID


IDECUT
INSTITUTO DEPARTAMENTAL
DE CULTURA Y TURISMO
21 abr 2026 4:12:18
Docente: Yohana Ma
Lugar: Subach
Elenco: Cult
Técnica: Acrobacia
IDCTS- ID

Resultado:
Se realizó en el mes de abril sesiones de calentamiento, relajación y estiramiento, orientada a la preparación del cuerpo mediante ejercicios de activación general, trabajo de respiración consciente y movilidad articular, seguidos de estiramientos progresivos para favorecer la flexibilidad y prevenir lesiones. Posteriormente, se desarrollaron actividades de acrobacia y ensayo general de la muestra final, en las que se exploraron posturas corporales tomadas del yoga resignificadas dentro del lenguaje circense de piso: media luna y puente, entendidas como posiciones de arco apoyándose en manos y pies con apertura del pecho hacia arriba; arco de piso y el árbol, trabajados desde el equilibrio, la extensión y la estabilidad corporal; la mesa y la cobra, enfocadas en la fuerza del tren superior, el control del centro y la extensión de la columna; y finalmente la pinza y el guerrero, que integran flexibilidad, control del cuerpo y fuerza en la base de apoyo, consolidando el trabajo técnico y expresivo para la muestra final.