

Título actividad: Clases de artes circenses técnica de malabares: escuela el Tobal, escuela de La Pradera, extraescolar la Pradera y cultivarte.

Descripción actividad:

Se ejecutaron clases de artes circenses con la técnica de malabares con los elencos extraescolar La Pradera y Cultivarte.

Se adjunta el programador de sesiones mensual para el mes.

Soporte:





Resultado:

Durante el desarrollo de las sesiones del mes de junio, se inició con un espacio de calentamiento corporal y estiramiento, enfocado en preparar físicamente a los participantes para el trabajo práctico, fortalecer la movilidad articular y generar disposición corporal para las actividades programadas. Posteriormente, se realizaron actividades orientadas al área de malabares y al proceso de ensayo general de la muestra final, desarrollando progresivamente habilidades relacionadas con la manipulación, coordinación y control de objetos.

En una primera fase, cada estudiante elaboró de manera autónoma tres pelotas de malabares utilizando materiales como harina de trigo, arena o arroz, permitiendo reconocer la importancia de la construcción de implementos de trabajo dentro del proceso circense y favoreciendo la apropiación de los elementos necesarios para el desarrollo de las actividades. Posteriormente, se dio continuidad a una segunda fase de elaboración y adecuación de las pelotas, garantizando que todos los participantes contaran con sus implementos para avanzar en los ejercicios prácticos.

Una vez finalizada la elaboración del material, se iniciaron ejercicios básicos de manipulación realizando secuencias de malabares con dos pelotas en cascada básica, trabajando lanzamientos controlados a diferentes alturas, alternando lanzamientos altos y bajos con el propósito de fortalecer la coordinación, precisión y control visual durante la ejecución de cada movimiento.

Posteriormente, se avanzó hacia ejercicios de mayor complejidad, realizando secuencias de malabares con dos pelotas a ritmo lento, incorporando desplazamientos corporales mientras se mantenía la continuidad del ejercicio. Asimismo, se desarrollaron actividades de variación rítmica donde los participantes ejecutaron cuatro lanzamientos normales, seguidos de cuatro lanzamientos altos y posteriormente cuatro lanzamientos bajos, fortaleciendo la capacidad de adaptación motriz y el control del ritmo corporal.

Finalmente, se implementaron ejercicios de interacción grupal realizando prácticas de malabares en pareja mediante el intercambio de pelotas entre compañeros, ejercicios de doble lanzamiento donde ambas pelotas debían ser lanzadas simultáneamente, así como actividades

complementarias en las que los participantes debían realizar una palmada antes de atrapar las pelotas, avanzando posteriormente hacia progresiones de dos palmadas. Estas actividades permitieron fortalecer habilidades de concentración, coordinación bilateral, precisión, confianza corporal y trabajo colaborativo, aspectos fundamentales dentro del proceso formativo en artes circenses.