

Título actividad: Grupo etario - Centro vida sensorial y bienestar familiar. Descripción actividad:

5. Se ejecutaron clases de artes circenses con la técnica malabares, en centro vida sensorial y bienestar familiar reconocidos como grupos diferencial.

Soporte (fotografía – pantallazo):
Caracterización





Resultado actividad:

Al iniciar las sesiones se realizó un calentamiento corporal general y ejercicios de estiramiento con el propósito de preparar el cuerpo para las actividades programadas. Posteriormente, se desarrollaron actividades de malabares y el ensayo general de la muestra final. Los participantes lanzaron pelotas dentro de una caja o aro colocado en el suelo, intentando hacerlo con ambas pelotas de manera alternada; realizaron una fila para pasar las pelotas al compañero a través de la caja; rebotaron la pelota suavemente sobre la caja y la atraparon, y participaron en un juego libre utilizando las pelotas dentro y fuera de la caja. Asimismo, practicaron lanzamientos y recepciones de pelotas al ritmo de música lenta, alternando lanzamientos rápidos y lentos; realizaron rondas lanzando las pelotas al ritmo de las palmas; lanzaron y aplaudieron antes de atrapar la pelota, y se desplazan libremente por el espacio siguiendo la música mientras sostenían las pelotas. También efectuaron lanzamientos de una pelota de la mano derecha a la izquierda de forma lenta y repitieron el ejercicio con la otra pelota, intentando realizar pequeñas cascadas alternadas y pasándose la pelota con un compañero sentado. Posteriormente, lanzaron y atraparon pelotas mientras caminaban entre conos o almohadas utilizados como obstáculos, rodaron la pelota por debajo de un puente elaborado con una silla o una caja, realizaron lanzamientos suaves evitando que la pelota tocara los obstáculos, se pasaron la pelota con un compañero mientras caminaban esquivando el recorrido y participaron en una mini carrera transportando una pelota en cada mano mientras sorteaban los obstáculos. Finalmente, ejecutaron lanzamientos realizando círculos con los brazos antes de atrapar las pelotas, practicaron lanzamientos en línea recta hacia un compañero, alternaron lanzamientos altos y bajos, rodaron las pelotas formando una serpiente sobre el suelo para atraparlas al final del recorrido y culminaron con un juego libre combinando lanzamientos altos, bajos, cortos y suaves, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio, la precisión y el trabajo en equipo durante el ensayo general de la muestra final.

