

Actividad 1: Reconociendo el propio cuerpo en movimiento

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes tomen conciencia de las diversas posibilidades motrices en relación con hábitos posturales (alineación, tono muscular) y factores del movimiento, al explorar, practicar y modificar frases de movimiento. Relacionar los procesos exploratorios con el análisis del movimiento amplía las posibilidades de comprender e integrar los elementos de la danza en prácticas de movimiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1

Experimentar con los elementos y recursos del lenguaje de la danza (aspectos técnicos, espacio, flujo, energía, entre otros) de manera consciente, a través de la investigación corporal y aplicándolos en la interpretación de propósitos expresivos personales y colectivos

ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

DURACIÓN

14 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes experimentan tomando conciencia de las diferencias que perciben en su cuerpo cuando están quietos y cuando se mueven; para ello, se fijan en el tono muscular, el uso de la respiración y las alineaciones corporales⁸. Se sugiere que se tiendan en el piso o se mantengan de pie y hagan un recuento del propio cuerpo; es decir, identifican sensaciones corporales, guían la atención hacia zonas que están tensas, con dolor o molestia, y reconocen zonas que se apoyan en el suelo al estar acostados o de pie. A medida que sientan zonas tensas o con molestias, el profesor les dice que pongan atención en esa zona y que, junto con la respiración, hagan micro-movimientos para disminuir la incomodidad. Se puede repetir esta acción las veces que sea necesario.

Luego, en el piso, movilizan suave y lentamente las articulaciones del cuerpo según las consignas que les da el profesor. Comienzan investigando todas las posibilidades de movimiento que ofrece una articulación, enfocando su atención hacia cómo se mueve y las sensaciones que surgen a partir de ese movimiento. Después continúan con las otras articulaciones del mismo modo. Para finalizar, y ubicados

⁸ Ver Glosario para revisar los conceptos de peso corporal y postura

en el piso, combinan el movimiento articular de dos zonas van sumando progresivamente otras articulaciones.

Los alumnos exploran diversas posibilidades de levantarse hasta ponerse de pie y luego bajar al piso hasta acostarse. Reiteran esta acción, sin perder el foco en el movimiento articular, la respiración y el tono muscular. Poco a poco amplían el movimiento, desplazándose por el espacio y realizando variaciones temporales, siempre con la consigna de entrar y salir del piso y llegar con diferentes formas corporales al suelo. A medida que exploran las posibilidades de movimiento, es importante atender a las diferentes zonas de contacto con el suelo, las alineaciones corporales, la conciencia de la respiración y el flujo del movimiento. Al terminar estos ejercicios, vuelven a acostarse, identifican cómo está su cuerpo (con los ojos cerrados) y perciben los cambios corporales.

El docente averigua qué conocimientos previos tienen respecto de los elementos que constituyen una frase de movimiento, preguntándoles sobre sus experiencias como espectadores de obras de danza o mostrándoles videos en que las puedan ver; por ejemplo: ¿cómo podemos identificar una frase de movimiento en una obra de danza?, ¿según qué elementos lo podemos hacer?, ¿qué elementos y conocimientos de danza se aplican al ejecutar e interpretar una frase de movimiento? Luego modela cómo se hace una frase de movimiento y explica que incorpora diversos conocimientos; entre ellos, movimiento articular, centro de peso, alineación, temporalidad, niveles espaciales y flujo de movimiento. Los estudiantes la practican para aprenderla, buscando integrar conscientemente los elementos de la danza; así profundizan su conocimiento y descubren sus propias maneras de moverse. En el proceso, deben fijarse en que tienen que aplicar el centro de peso y cómo se vincula con las alineaciones, en las trayectorias y los niveles espaciales, integrando diversas posibilidades de entrada y salida del piso; asimismo, incorporan la respiración y cambios en el tiempo (movimientos más rápidos, más lentos, pausas). Es importante que el docente vincule la frase con imágenes, sensaciones u otros referentes que los ayuden a comprender, y que incorpore un entorno sonoro apropiado en cuanto al pulso, sus variaciones e intensidades.

En cada práctica, hay que considerar ambos lados del cuerpo (derecha e izquierda). Además, antes de cada repetición de la frase, el profesor tiene que retroalimentarlos respecto de cómo ejecutarla, privilegiando las correcciones generales por sobre las individuales. Para guiar el proceso, puede verificar que entendieron los diversos componentes de la danza con preguntas como:

- ¿qué elementos de la danza les generan dudas?
- ¿identifican sensaciones corporales que faciliten su proceso aprendizaje?, ¿cuáles?

Los estudiantes practican la frase varias veces hasta que logren realizarla con fluidez y seguridad.

Luego, en parejas, observan la frase de movimiento de un compañero y lo retroalimentan, considerando los elementos de danza que aplicó, sus progresos y lo que tendría que mejorar; vuelven a practicar la frase, integrando las observaciones.

Antes de terminar, registran en su bitácora las investigaciones y reflexiones en torno a las experiencias corporales vividas, e identifican su proceso, dudas y preguntas.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Experimentan el vínculo entre corporalidad y cualidades de movimiento a través de la investigación y análisis de frases de movimiento
- Relacionan sensaciones, ideas o imágenes surgidas de la práctica de una frase de movimiento con elementos y recursos de la danza
- Identifican cambios en una frase de movimiento producidos por el análisis de los elementos incorporados.

Si bien es importante que el docente considere que en primera instancia los estudiantes memorizan la frase de movimiento, lo que implica la repetición inicial de esta, es fundamental que luego la practiquen con el propósito de profundizar en los diversos elementos de la danza integrados en dicha frase. Para esto, puede ayudarse de ambientes sonoros que faciliten los cambios cualitativos de las frases de movimiento, con sonoridades complejas en ritmos y texturas.

Es necesario que los estudiantes asistan con ropa cómoda que les permita moverse con facilidad y seguridad; por ejemplo: un buzo deportivo, polera cómoda, calzas u otros. Se recomienda que no usen zapatillas para que sientan el apoyo del pie en el piso; dependiendo de la temperatura y la textura del espacio, pueden realizar la actividad a pie descalzo o con calcetines.

RECURSOS Y SITIOS WEB

Recursos para el docente

Propuestas musicales y entorno sonoro Björk

- Homogenic 1997

Rene Aubry

- Plaisirs d'amour 1998 Philip Glass

Metamorphosis full album 2006 Camila Moreno

- Al mismo tiempo-2009-

En pueblounido.cl

Federico Schumacher

- Lo inquietante

Videos que presentan propuestas de cualidades y frases de movimiento

- Rosas - Rosas Danst Rosas
- White noise - performed by Dance Jerusalem students
- Fraseo Técnica Contemporánea con Escuela del Aire Bío Bío
- Examen de técnica moderna y coréutica 2018
- ONG social hip hop Chile: clase de break dance
- Danza Afro (Arica, Chile): Tumbe