

TÍTULO DEL PROGRAMA	Karen baila
TIPO DE CONTENIDO	Documental
CANAL	Escuela Plus, Canales del Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo
NIVEL	Prebásico Básico
ÁREAS DEL CONOCIMIENTO	Educación artística Orientación y educación personal
EJES TEMÁTICOS	Manifestaciones artísticas Creación e interpretación artística Expresión corporal Relaciones interpersonales
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Se espera que los estudiantes logren: <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorar el cuerpo, sus sensaciones y posibilidades a través de movimientos básicos y el reconocimiento de cada parte. 2. Reconocer el cuerpo como instrumento fundamental para la adquisición de aprendizajes y experiencias. 3. Identificar los elementos básicos de la danza a través de la experimentación en el aula. Integrar las disposiciones del cuerpo y los aprendizajes de la danza para llevarlo a la práctica.
P1 CONTENIDOS	Cuerpo y movimiento: reconocimiento corporal, elementos principales de la danza y las posibilidades de la danza contemporánea.
MATERIALES REQUERIDOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector o pantalla 2. Tablero

	3. Equipo de sonido o reproductor musical
<p>ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE</p>	<p>La danza es una representación artística enraizada en las posibilidades corporales que nos permiten sentir y expresarnos. Acompañada de la música, es una expresión artística llena de magia, creatividad, competitividad y cooperación, donde no hay límites para lo que el cuerpo puede hacer. Surgida de la necesidad cultural y la búsqueda de nuevos significados, los movimientos corporales hoy se han vuelto elaboradas coreografías llenas de elegancia, saltos y rupturas. La danza ha evolucionado y se ha transformado a partir de las necesidades de diversas culturas y de épocas de cambio constante, lo que la ha empujado a construir distintos sentidos. Desde la comunicación, la religiosidad y el entretenimiento, hoy en día buscamos en la danza una salida a nuestras más profundas necesidades corporales, creativas y hasta espirituales.</p> <p>Esta ficha está enfocada, en primera medida, al desarrollo conceptual de la danza contemporánea desde un enfoque corporal; de este modo, aborda las principales premisas del movimiento, la danza contemporánea y sus elementos básicos, así como el rol del cuerpo individual y social en estas representaciones artísticas. Aquí se busca pensar el cuerpo como centro de la experimentación, objeto de comunicación, y fundamento de todas las posibilidades de exploración de sí mismo y del entorno próximo. Asimismo, esta ficha es un acercamiento a la danza y al movimiento corporal desde un enfoque de integración artístico que permite pensar cómo las representaciones del arte, en este caso la danza, nos permiten desarrollar otro tipo de habilidades aplicables en otros ámbitos personales y educativos. En el caso particular, este enfoque busca que, a través del cuerpo, los niños exploren la creatividad, las posibilidades para comunicar a través del cuerpo y la colaboración en la consecución artística.</p> <p>La guía está compuesta por diversas actividades que conducen al profesor, de manera general, en su desarrollo. De acuerdo</p>

con el contexto, recursos y tiempo disponibles, el docente tiene libertad para seleccionar las que desea llevar a cabo.

ACTIVIDADES

Primera sesión. El cuerpo y el movimiento

Saberes previos

Antes de comenzar con la proyección del vídeo discute con tus estudiantes las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la danza?
- ¿Qué tipo de danzas conoces o has escuchado?
- ¿Qué es un movimiento?
- ¿Qué rol juega tu cuerpo en el movimiento?
- ¿Cómo tu cuerpo te permite conocer el entorno que te rodea?
- ¿Qué movimientos puedes hacer con tu cuerpo?
- ¿Te puedes expresar a través de movimientos?

La primera fase de este acercamiento funciona como diagnóstico y permite que los estudiantes demuestren auténticamente sus impresiones respecto a las principales temáticas abordadas en el módulo. Es importante recalcar que, en este punto, solamente orientas a los estudiantes desde un acercamiento a lo que saben, por lo que el estudiante no debe tener las respuestas a estas preguntas pues se irán abordando a lo largo de las sesiones. El estudiante se toma algunos minutos para responder las preguntas. Posteriormente, debes proyectar el video [Karen baila](#).

INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

La danza es una representación artística en la cual el cuerpo juega un rol fundamental como instrumento de representación, interpretación y experimentación. La danza nace en la Antigüedad, como una forma de comunicación ancestral y de una cultura, y desde nuestra necesidad innata de movernos. La necesidad de movimiento es un sentido instintivo latente, una necesidad invisibilizada poco a poco en nuestras aulas. Hoy en día, con este proyecto, buscamos encontrar una configuración diferente del aula de aprendizaje, en la que el estudiante tome un rol activo y donde el maestro utilice las herramientas que ya tiene así como las que brinda esta guía para favorecer nuevos espacios de aprendizaje.

En este sentido, la perspectiva desde la cual se piensa el movimiento y la danza en esta ficha pedagógica busca repensar el papel del cuerpo en el aula a través del cual los estudiantes experimentan, sienten, dimensionan, palpan, empujan y construyen sus propios aprendizajes. Como docente juegas un rol

fundamental en el establecimiento de un aula diferente, donde se comienza a hablar de una libertad que se puede abordar desde el caos de la experimentación y exploración. En esta medida, invitamos a que te permitas y le permitas a tus estudiantes salir del esquema tradicional, de sus pupitres, moverse por su entorno, explorar cómo el cuerpo interactúa con lo próximo y lo distante. La danza es de todos y desde cualquier materia o habilidad disciplinar podemos permitirnos explorar nuestras posibilidades corporales. Precisamente, esta cartilla es la posibilidad de abrir pasos de exploración desde todas las áreas del saber.

El cuerpo debe entenderse como un todo; se trata de una verdadera concepción del estudiante como ser indivisible, conectado no solo en su cognición, sino con su cuerpo, su comunidad y el mundo que lo rodea. Enseñar y aprender de danza nos lleva necesariamente a la acción. La enseñanza desde la danza suele ser la aproximación a movimientos específicos y limitados, y debe abrirse para que el estudiante pueda ser artífice y constructor de sus maneras de acercarse a su entorno y a los demás. En otras palabras, para entender qué es la danza es necesario bailar. El movimiento corporal es un medio para crear momentos significativos y para que el estudiante sea capaz de explorar sus posibilidades corporales, y conocer sus entornos y a sí mismo.

1. Una necesidad de movimiento

El o la docente invita al estudiante a pensar en los pequeños movimientos del día a día y cómo, de alguna manera, siempre estamos en constante movimiento. No es sino hasta cuando nos enfocamos que somos capaces de entender las capacidades de dichos movimientos. La danza, tal como se nos presenta en el video, es solo una de las maneras de hacerse consciente de nuestro cuerpo. A continuación, presenta a tus estudiantes el video: [¿Qué es la danza? El impulso de la vida](#)

1.1 Actividades

A través de estas actividades se espera que los estudiantes comiencen a ser más conscientes de sus cuerpos y los movimientos que pueden generar. Igualmente, debes motivar que los estudiantes realicen estos ejercicios de manera libre y acercándose a las posibilidades de su cuerpo. El punto importante en estos acercamientos es el movimiento, la autoconciencia del cuerpo y las posibilidades de representar emociones y sensaciones¹.

LAS PARTES Y EL TODO

¹ Actividades adaptadas de Condróy Messiez (2015). *Asymmetrical Motion, notas sobre movimiento y pedagogía*. Sulmpress.

El o la docente invita a los estudiantes a mover cada parte de su cuerpo y a indagar sobre el movimiento particular y el rango al cual estas pueden llegar; por ejemplo, con toda la movilidad de la mano, y así con cada parte. Con este esquema, los estudiantes deben comenzar a entender poco a poco la independencia de movimiento en relación con las otras partes, es decir, cómo el movimiento específico de cada parte es relevante. A continuación, el estudiante debe mover todo el cuerpo conservando la idea de independencia de las partes, y debe moverlas todas a la vez o combinando algunas con otras. Finalmente, después del ejercicio, señala la importancia de pensar en la relación entre las partes corporales y cómo estas, a pesar de poder moverse independientemente, pueden entenderse como un todo relacionado.

COLUMNA

Invitar a los estudiantes a seguir las siguientes instrucciones:

- a) Mover los dedos de los pies poniendo la atención en sus articulaciones.
- b) Mover los pies poniendo la atención en las articulaciones del tobillo.
- c) Mover la parte baja de la pierna poniendo la atención en la articulación de la rodilla.
- d) Mover la parte alta de la pierna poniendo la atención en la cadera.
- e) Mover todas las piezas de las piernas al mismo tiempo con el objetivo de poner en movimiento la pelvis. Dejar que el movimiento repercuta en toda la columna.
- f) Mover los dedos de la mano poniendo la atención en sus articulaciones.
- g) Mover las manos poniendo la atención en la articulación de la muñeca.
- h) Mover el antebrazo poniendo la atención en la articulación del codo.
- i) Mover la parte alta del brazo poniendo la atención en la articulación del hombro.
- j) Mover todas las piezas de los brazos con el objetivo de poner en movimiento la espalda alta.
- k) Mover el cráneo con el objetivo de poner en movimiento toda la columna.

Posteriormente, el o la docente invita a combinar el movimiento de piernas, cabeza y brazos mientras presta atención a la repercusión del movimiento en la columna; para esto los estudiantes deben ser motivados a que lo hagan de manera suave, lenta y controlando cada uno de los movimientos. Así como en el punto anterior, importa poder reflexionar con los estudiantes cómo, a pesar de ser partes independientes, ellas están estrechamente relacionadas y mantienen un centro común en la columna.

TRIDIMENSIONALIDAD

Invitar a los estudiantes a quitarse uno de sus zapatos y tomarlo con las manos; luego a hacerlo girar 360 grados hasta conseguir que haya continuidad en el giro. El estudiante debe mantener todas las caras del zapato girando en el espacio en una rotación constante y, al mismo tiempo, desplazarlo en ese espacio, como un astronauta que se sigue moviendo a través del espacio. A continuación, invita a que los niños pongan a prueba la misma acción de giro y movimiento con sus manos, brazos, pelvis, cabeza y todo el

cuerpo. Finalmente, el o la docente genera un espacio de intercambio con los estudiantes para reflexionar acerca de cómo estas acciones hacen que seamos conscientes de las acciones del cuerpo en el espacio.

SEGUNDA SESIÓN. Danza y danza contemporánea

1. **Retomemos:** haz una síntesis de lo que han aprendido en la primera sesión sobre el cuerpo y el reconocimiento de las cualidades corporales.
2. **La danza**

INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

La danza es un arte, una forma de expresión ancestral del ser humano que utiliza el cuerpo y tiene un fin estético. Los bailarines usan sus cuerpos para tomar sus ideas internas (emociones, intenciones, deseos) y expresarlas de otra manera, compartiendo con otros.

De esta manera, los elementos principales de la danza son los siguientes:²

-El cuerpo. Como lo vimos en la sesión inicial, el cuerpo es el instrumento principal y centro de la danza. Los movimientos surgen del cuerpo y nacen de las necesidades expresivas individuales.

-El espacio. Toda acción se desarrolla en un espacio determinado. La persona que baila debe interactuar con el medio que lo rodea, moviéndose en diferentes direcciones, tomando distancia del suelo que lo sostiene y aprovechando el espacio para moverse de distintas maneras (curvas, zigzag, en línea recta).

-El tiempo. Es aquello que determina y guía los movimientos en la danza. Según el tiempo, los movimientos tienen intensidad, velocidad y duración. En este punto, se piensa en la duración de los movimientos, las relaciones entre los movimientos de otros y los propios (me muevo después, nos movemos juntos, se mueve más rápido), además de la posibilidad del movimiento sin el foco del tiempo, bajo una libertad rítmica.

² Kennedy Center. (n. d.). *Do you wanna dance?*

<https://www.kennedy-center.org/education/resources-for-educators/classroom-resources/media-and-interactives/media/dance/do-you-wanna-dance/>

-**La acción.** Es la realización de los movimientos del bailarín y que forman parte del baile. Pueden incluir movimientos de todo el cuerpo, gestos, traslados, etc.

-**La energía.** Este elemento determina la forma en la que ocurre el movimiento, teniendo en cuenta características como el uso de la fuerza, la tensión o el peso. Aquí se piensa, por ejemplo, ¿el movimiento fue fuerte, lento o sostenido?, ¿el movimiento se ve pesado o liviano?, ¿se ve libre, relajado y sencillo?

2. 1 Ejercicios corporales

Invita a los estudiantes a unirse en un ambiente donde puedan explorar las principales características y elementos de la danza contemporánea, Para esto se debe tener en cuenta la información brindada en el apartado anterior y la convicción de que la mejor manera de que los estudiantes aprendan algunos contenidos es experimentándolos. De este modo, a medida que los niños van realizando los ejercicios, toma un momento para explicarles el concepto según los datos brindados. Debes disponer el espacio para que los estudiantes estén en total libertad de moverse.

Cuerpo. El o la docente pide a los estudiantes las siguientes acciones:

1. Piensa cómo te sientes el día de hoy o cómo tus compañeros o los demás te sienten
2. Pregúntate si hay algo nuevo que no habían notado antes. ¿Alguna incomodidad?, ¿algún dolor?, ¿algo que resalte ahora y que antes no?
3. Ahora comienza a revisar a detalle todas las partes de tu cuerpo: el cuello, el tronco, los brazos derecho e izquierdo, la espalda, las piernas derecha e izquierda; también revisa qué está conectado a las extremidades: las manos, los dedos y hasta llegar a la uña.
4. Comienza a hacer una respiración profunda y constante, desde lo superficial hasta lo más profundo, y lleva esa respiración a todos los puntos de tu cuerpo.

La actividad se cierra con 10-15 segundos de silencio para recapitular el ejercicio y que cada estudiante pueda pensar en lo que aprendió.

Espacio. Comienza a hacer preguntas esenciales respecto al espacio donde los niños se encuentran:

- ¿En qué tipo de espacio estamos?
- ¿Es este lugar circular, cuadrado, rectangular?, ¿qué forma tiene?
- ¿Es este espacio grande o pequeño?
- ¿Podemos movernos libremente en este espacio o es muy pequeño?, ¿hay cosas que no impiden el movimiento?

El o la docente pide a los estudiantes que recorran toda el aula de diversas maneras. En primer lugar, que comiencen de manera controlada, en el lugar específico que ocupan en el aula: al frente, atrás, a los lados.

Posteriormente, se indica que pueden comenzar a recorrer toda el aula de manera lenta y calmada, realizando distintos movimientos, saltando, o moviéndose en zigzag o en línea recta. Se puede solicitar también que traten de interactuar de alguna manera con los objetos presentes en el aula. Deben abarcar la mayor cantidad de espacio disponible, intentando que sus movimientos cada vez ocupen más el lugar.

Tiempo. Se pide a los estudiantes que, mientras se mueven como se propuso en el punto anterior, traten de cambiar las velocidades (primero muy lento, luego muy rápido) e intenten sentir cómo este cambio de velocidades les da una nueva perspectiva a sus movimientos. También, el o la docente les pide que traten de contar cuántos segundos duran moviéndose muy rápido y cuántos segundos moviéndose muy lento; también les puedes pedir que hagan pequeñas pausas y que cuenten cuánto tiempo duran sus movimientos y la pausa entre estos.

Al finalizar, el o la docente propone un nuevo momento de reflexión que tenga como centro la importancia del tiempo de los movimientos como elemento central en la danza.

Acción. Pide a los estudiantes que comiencen a prestar especial atención a los movimientos que realizaron. Primero, sugiere un momento de calma en el que vuelvan a movimientos más simples: pequeños movimientos de los dedos, de la cabeza, giros de cintura, movimientos lentos de los pies, brazos y piernas. Luego, se pueden comenzar a complejizar estos movimientos: girar, voltearse, doblar, saltar, caminar de lado, rodar, descansar. También se pide a los estudiantes que a estos movimientos les agreguen diversidad de gestos faciales que, según crean ellos, pueden servir y encajen con este movimiento.

Al finalizar, el centro de la discusión será la diferencia entre los movimientos sencillos y los más complejos. El o la docente pregunta a los estudiantes cómo se siente el actuar del cuerpo y la integración de movimiento constante.

Energía. Se pide a los estudiantes que caminen alrededor del salón. Mientras caminan por este espacio, indicando que dejen caer su cabeza como si pesara una tonelada. Dentro de esta acción el o la docente pregunta:

- ¿Qué sensación te dejó ese movimiento?
- ¿Qué sensación genera esto sobre el resto de tu cuerpo?

Ahora propones un segundo ejercicio. En este, pídeles que abran sus brazos a ambos lados y que los dejen caer con mucha fuerza, como si pesaran demasiado. Luego, se les propone hacer lo mismo, pero pensando en que los brazos son una pluma y que deben bajar suavemente. Luego hazles las mismas preguntas:

- ¿Qué sensación te dejó este movimiento?
- ¿Qué sensación genera esto sobre el resto de tu cuerpo?

Nuevamente, en la última acción, los estudiantes supondrán que tienen una pelota imaginaria. Esta pelota, en un primer momento, es muy pesada y debe ser lanzada con mucha fuerza para que llegue lo suficientemente lejos. Después, la pelota pesará menos y no será necesario mandarla con mucha fuerza para que llegue lo suficientemente lejos. Como cierre de esta actividad, el o la docente pregunta a los estudiantes:

- ¿Qué sensación te dejó ese movimiento?
- ¿Qué sensación genera esto sobre el resto de tu cuerpo?
- ¿Qué diferencia hay en estas acciones?

Respecto de los movimientos que ejecutaron:

- ¿Los movimientos fueron fuertes, lentos o sostenidos?
- ¿Los movimientos de sus compañeros se veían pesados o livianos?
- ¿Los movimientos de sus compañeros se veían libres, relajados y sencillos?

3. Danza contemporánea

INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

Existe gran variedad de danzas en diferentes culturas, según el tiempo y las costumbres, lo que las ha dotado de diferentes características. La danza contemporánea, surgida a finales del siglo XIX, fue una reacción en contra de las formas clásicas de danza (especialmente el *ballet* clásico) y respondía a una necesidad cultural en Occidente de expresarse más libremente con la música y el cuerpo.

El objetivo de la danza contemporánea era y sigue siendo transmitir una idea, un sentimiento o contar una historia, utilizando el lenguaje del cuerpo como medio. Este tipo de danza rompió con los roles tradicionales y se cuestionó la forma de mostrar la belleza a través del cuerpo. Dicha representación permitió integrar nuevas ideas de mezcla cultural, y de integración de cuerpos fuertes y flexibles (no solo los establecidos en el canon de la danza clásica). Igualmente, se integraron nuevos estilos en los que se mezclan distintos trajes y las posibilidades de bailar sin música. Los primeros referentes, como Isidora Duncan o Martha Graham, querían algo diferente: solo querían expresarse a través del movimiento y sentían que el *ballet* era demasiado arrogante, con muchas reglas; querían más libertad.

Como insumo adicional se recomienda ver la cápsula [¿Qué es la danza contemporánea?](#)

3.1 ACTIVIDAD

La danza es un acto de sensibilidad. Antes de iniciar, explica a tus estudiantes un poco cuales son las particularidades de la danza contemporánea. En esta actividad, y tomando como ejemplo la danza realizada por Karen (minuto 13:50), los estudiantes deben escoger un sentimiento que quieran representar a través de

su baile. En este caso, puedes hacer especial énfasis en que, en el video que vieron, Karen presentó una danza en la que representaba la resiliencia, pero en esta oportunidad ellos podrán representar cualquier emoción que deseen. Al finalizar la actividad, el o la docente pregunta a los estudiantes:

- ¿Cómo se sintieron expresándose a través de la danza?
- ¿Qué es lo más difícil de contar algo a través de sus cuerpos?
- ¿Cuáles son las ventajas de expresarse de esta manera?

4. Actividad metacognitiva

Al finalizar, el o la docente le pide a los estudiantes que contesten las siguientes preguntas:

¿Cómo se conecta lo que aprendiste con algo que ya conocías?	
¿Qué ideas o impresiones tienes que impulsen tu pensamiento en nuevas direcciones?	
¿Qué es desafiante o confuso? ¿Qué te cuestionas?	