

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA: PEDAGOGÍA

AUTORA
VERÓNICA PAULINA TORRES MEJÍA
TUTORA
ROCÍO ESPINOZA



TEMA:

Guía metodológica para un desarrollo y formación integral del niño/a de 8 – 9 años a través de la danza

Quito, noviembre del 2013

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA: PEDAGOGÍA

**Producto previo a la obtención del título de: LICENCIADA EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN**

TEMA:

**GUÍA METODOLÓGICA PARA UN DESARROLLO Y FORMACIÓN
INTEGRAL DEL NIÑO DE 8-9 AÑOS A TRAVÉS DE LA DANZA**

AUTORA:

VERÓNICA PAULINA TORRES MEJÍA

TUTORA:

ROCÍO ESPINOZA

Quito, noviembre del 2013

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por haberme hecho bailarina y formar parte del Ballet Nacional de Ecuador y adquirir una formación dancística.

A la Licenciada Anabelle Moncayo por el apoyo indispensable en el desarrollo de este trabajo y nueva propuesta para los docentes ecuatorianos.

Y desde luego a mi familia y esposo por su amor y apoyo en cada etapa concluida y así poder culminar mi carrera.

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a los niños que no puede experimentar con su cuerpo porque tienen que trabajar y aun sus derechos no son respetados en este nuevo milenio.

A Dios ya mi familia que formaron parte del trabajo y que aman la danza igual que yo.

A mis padres porque de ellos aprendí que la vida es de los valientes y por eso estoy cumpliendo este sueño.

Y a Curi Inti Cachimuel por la elaboración de la portada y carátulas de la guía, obteniendo trabajo de calidad.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Consideraciones Iniciales	5
Normas a seguir para realizar una clase de danza	7
Recomendaciones	7
Reglas para la clase	7
Como docente	8
TALLER PARA EL DOCENTE	9
TALLER DE DANZA PARA NIÑOS DE 8 A 9 AÑOS	34
DICCIONARIO BÁSICO DE LA DANZA	48
LISTA DE REFERENCIA	54

INTRODUCCIÓN

La educación ecuatoriana en la actualidad necesita de estrategias metodológicas para el desarrollo y formación de los niños en la escuela primaria. Debemos tomar muy en cuenta que la niñez necesita de caminos que apoyen el proceso de enseñanza – aprendizaje y así complementen todos los ejes que integran su educación.

Es claro que la malla curricular de 1996 en nuestro país toma en cuenta el área Estética como una materia, sino apenas de alero y principalmente va dirigido a los niños de 0 a 5 años. Es por eso que en el ámbito educativo solo toma en cuenta a la danza como actividades institucionales, y no manera formal, artística y mucho menos pedagógica.

Lamentablemente los docentes no están capacitados para ser guías en rincones artísticos ya que el mismo Sistema de Educación Superior en el país no brinda un título de tercer nivel en esta disciplina, dejando a la danza ante el riesgo de ser alterada por su mal manejo.

Tomemos en cuenta que la danza es una dinámica creativa que permite que la educación evolucione por eso Carrión propone:

Tanto en el ámbito educativo general como en el de la educación social, la danza desarrolla capacidades que favorecen el desarrollo personal y en consecuencia, su integración en el entorno en el que vive. La danza favorece la autoconfianza, el creer en uno mismo a través del control de su cuerpo. Aumenta la capacidad para expresar y desenvolverse en el tiempo y en el espacio. Facilita la relación con los demás y el conocimiento de uno mismo. Fomenta la superación de estereotipos y prejuicios por cultura o sexo. Ayuda a vencer la timidez y a desinhibirse. Y por último, ofrece una alternativa de ocio saludable y establece modelos de identificación social. (Carrión, 2012)

Permitiendo al ser humano manifestarse a través de la expresión corporal como un lenguaje reflexivo que experimenta con el cuerpo y con cada concepto asimilado en su formación académica.

Recordemos que la danza es todo movimiento estimulado de manera externa por el entorno, donde el cuerpo expresa sentimientos y emociones al ritmo de una melodía, sin olvidar que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la humanidad.

Debemos valorar que la danza es un aporte para la psicomotricidad, en que cada actividad que desarrolla la parte psíquica, motora y social del niño, siendo el juego el medio indispensable para el aprendizaje del niño; fortaleciendo cada parte del cuerpo, en especial a la edad de 8 – 9 años, en que termina de conocer y controlar su cuerpo.

La educación debe entender que la danza permite el desarrollo de la mente y el cuerpo al mismo tiempo, es decir, no trabajan de manera disociada, sino que alcanzan una independencia unificada y total para que, a la edad de 8 y 9 años el infante amplíe su perspectiva de razonamiento y crítica reflexiva.

En este sentido, L. Vigotsky considera que el niño relaciona y exterioriza su pensamiento y sus sensaciones con el cuerpo en relación a los estímulos que vienen del entorno pero, prioriza la formación y desarrollo de sus habilidades, sentimientos y emociones.

Ante estas bases que demuestran que la danza es un medio de formación en favor del niño, hemos realizado entrevistas a maestros de gran trayectoria y profesionalismo, tanto como bailarines y como maestros: Rubén Guarderas, Laura Alvear, Gloria Marín y Paco Salvador, con quienes, se concluye de que la danza en la educación no tiene una metodología y pedagogía que vaya a la par, al igual que el resto de materias académicas.

Es decir, la danza sí maneja una metodología en cuanto a procesos de formación para bailarines profesionales: destacan la escuela cubana, rusa, chilena, mexicana y demás técnicas que forman al niño desde los 9 años hasta llegar a la profesionalización como bailarines.

La danza en la pedagogía no se rige necesariamente a una metodología en particular, sino que se acopla a las necesidades del niño como un recurso de aprendizaje activo que por su naturaleza admite el desarrollo expresivo, educativo, psicológico, artístico y demás posibilidades que serán descubiertas tanto por el docente como por el niño, para romper con los esquemas que aún siguen monopolizando la educación y que no le permiten ser libre al ser humano.

Por eso hemos tomado como referencia ciertos planteamientos para desarrollar esta guía que servirá como elemento de capacitación al docente, las planificaciones están desarrolladas como unidades didácticas por el manejo que tiene el docente de la estructura en el resto de materias y a la vez fue tomado del maestro Paco Salvador que las lleva a cabo en el Instituto Nacional de Danza¹.

Estas planificaciones son desarrollarlas juntamente con la Reforma Curricular del 1996 y 2010, tomando en cuenta las destrezas del Área de Lenguaje y Educación Física y los talleres para los docentes se tomó a consideración los libros de Crecer Jugando de Regina Katz y Técnicas de danza para niños de Mary Joyce debido a su lenguaje claro y sencillo.

Basándonos en estas guías hemos utilizado un lenguaje detallado y claro para que el docente que no tiene ninguna experiencia en danza logre comprender cada paso a seguir para realizar un taller de danza y maneje el lenguaje verbal y corporal correcto para la edad de 8 y 9 años.

Para esto debemos ser conscientes de tres pasos importantes que el docente debe llevar a cabo para el desarrollo de un taller de danza que son:

- El docente debe experimentar primero con su propio cuerpo la expresión corporal para que pueda luego compartirla con el niño. Esto lo puede realizar tomando clases en una escuela o academia de danza o, a través de la formación autodidáctica con apoyo de esta guía.

¹Este documento se obtuvo en la investigación de campo el cual no está publicado, pero su autoría es del Maestro Paco Salvador.

- El docente debe planificar de manera adecuada cada clase de danza según la necesidad del infante.
- El maestro debe manejar un adecuado vocabulario de danza.

Es por eso que a continuación les invitamos a conocer y experimentar qué es lo que puede hacer nuestro cuerpo, a través de la danza.

➤ **Consideraciones Iniciales**

- Este taller consta de dos partes la primera parte que es la introducción a la danza, como son: ejercicios básicos de calentamiento, estiramiento de espalda, manejo de niveles, trabajo en piso y manejo de objetos. Para la segunda parte trabajamos la improvisación como base inicial para que el docente descubra nuevas sensaciones, impulsos y ejercicios, y así, proponga una nueva secuencia de ejercicios.
- Todo docente debe capacitarse en el área de la danza. Para mostrar un compromiso como educador, debe buscar instituciones que manejan esta área o, en su lugar, realizar una formación autodidáctica. A continuación se presenta una propuesta como guía de autoformación del docente.
- El docente necesariamente deben estar con ropa cómoda como: calentador, malla o licra, camiseta pegada al cuerpo, medias o polainas.
- Adecuar un espacio disponible o un área específica en la escuela o en casa para realizar la clase de danza. El docente lo puede hacer con ayuda de los alumnos.
- El espacio debe tener las siguientes condiciones: limpieza, amplitud, privacidad, un piso adecuado, no a la intemperie, seguridad, claridad y calidez.
- La música debe ser investigada por el docente siendo adecuada para desarrollar el taller, basándose en el tema y objetivo escogido.



*TALLER DE DANZA BÁSICO
PARA EL DOCENTE*



Normas a seguir para realizar una clase de danza

➤ Recomendaciones:

- El realizar una clase de danza para el adulto y el niño debe ser un momento de disfrute, aprendizaje y encuentro consigo mismo.
- El adulto y el niño deben entender que la danza toma tiempo para perfeccionar cada movimiento y se debe descartar la probabilidad de que el individuo se juzgue a sí mismo.
- Cada clase realizada por el docente, debe ser diaria, como mínimo de 30 minutos sin interrupciones.

➤ Reglas para la clase

- Puntualidad al inicio y finalización de la clase.
- Empezar siempre la clase con un calentamiento.
- Cada ejercicio se repetirá 8 veces de manera ascendente, es decir 8, 16, 32, o a su vez, de modo descendente.
- Se debe repetir los dos lados: derecho e izquierdo.
- El aseo es muy importante: el baño diario después de una clase de danza nos permitirá sentir relajación y no tendremos mal olor.
- Respeto y amor.
- Debe utilizarse objetos acorde a las condiciones físicas del docente.

➤ **Como docente**

- Todo docente debe capacitarse en el área de la danza. Para mostrar un compromiso como educador, debe buscar instituciones que manejan esta área o, a su vez, realizar una formación autodidáctica. Se presenta más adelante una propuesta como guía de autoformación del docente.
- El docente necesariamente deben estar con ropa cómoda como: calentador, malla o licra, camiseta pegada al cuerpo, medias o polainas.
- Adecuar un espacio disponible o un área específica en la escuela o en casa para realizar la clase de danza. El docente lo puede hacer con ayuda de los alumnos.
- El espacio debe tener las siguientes condiciones: limpieza, amplitud, privacidad, un piso adecuado, no a la intemperie, seguridad, claridad y calidez.
- La música debe ser investigada por el docente siendo adecuada para desarrollar el taller, basándose en el tema y objetivo escogido.
- Establecer las normas el docente con el alumno, las cuales se deben respetar durante la clase.

TALLER PARA EL DOCENTE

EL DOCENTE y LA DANZA

A. DIAGNÓSTICO

Frente a la carencia de formación profesional de tercer nivel en el área de danza en el Ecuador, los docentes que no cuentan con el conocimiento y herramientas necesarias para impartir una clase de danza para niños, pueden optar por la formación autodidáctica para hacer del arte un espacio accesible para el desarrollo de la sensibilidad en los niños.

B. TEMA

EL DOCENTE CONOCE SU CUERPO

C. INTRODUCCIÓN

La mejor manera de experimentar la danza es conociendo nuestro propio cuerpo, a través del movimiento, de manera real, donde el adulto experimente conscientemente cada movimiento, sensación y pensamiento de manera individual e íntima.

En el trabajo dancístico se utiliza un lenguaje creativo y lleno de analogías para que los participantes puedan captar la sensación que un movimiento debe producir al ser bien realizado.

D. OBJETIVO

Activar, a través de la danza, el cuerpo y las sensaciones, para desarrollar la sensibilidad.

E. MOTIVACIÓN

La motivación viene del docente que necesita brindar un espacio diferente a sus alumnos, que no sea considerado un espacio alternativo, sino capaz de desarrollar y formar integralmente al niño. Además, de romper esquemas que desde niños venimos acarreando y que ahora como docentes podemos compartir un espacio distinto y superar junto con nuestros niños reglamentos y pensamientos impuestos por la educación y la sociedad.

F. ACTIVIDADES

Están detalladas más adelante en el taller.

G. RECURSOS

Aula de trabajo

Grabadora

Música

Objetos de trabajo

H. EVALUACIÓN

- Realizar un diario donde se registre las experiencias en cada clase realizada.²
- Registrar cada actividad, tanto la parte práctica como la teórica, para más adelante desarrollarla en las clases con los niños.

Nota: Al realizar este el taller el docente, lo puede hacer colectivamente, pero si lo efectúa de modo individual se le recomienda hacerlo desde el segundo ejercicio.

²Moncayo, A. (2011) Plan Analítico de la materia de Danza. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, UPS.

❖ PRIMERA CLASE

1) SALUDO

Actividad 1: Yo me siento y quiero que venga³

Duración: 15 minutos

Espacio: aula

Material: sillas

Participantes: a partir de 4

Descripción:

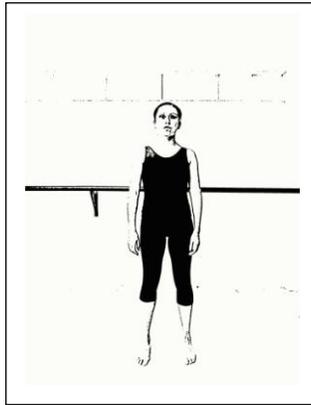
- Todos los participantes están sentados formando un círculo, en el que hay una silla vacía.
- El jugador que tiene la silla vacía a su derecha se traslada a ésta diciendo: *yo*.
- El asiento que deja libre al desplazarse es ocupado por el jugador que estaba sentado a su lado, al tiempo que dice: *me siento*. Y así, por orden se trasladan a los asientos que van quedando vacíos un tercer jugador, mientras dice: *y quiero*; un cuarto jugador, mientras dice: *que venga*; y un quinto jugador que, al levantarse, pronuncia el nombre de otro miembro del grupo.
- La persona cuyo nombre ha sido mencionado debe correr hacia la silla vacía. Su reacción debe ser muy rápida por que los jugadores que están sentados a su lado intentarán impedirsele, sujetándole.
- El jugador donde se encuentre ahora la silla vacía – dependerá de si el jugador cuyo nombre se ha pronunciado ha logrado cambiar de sitio o no – marcará el inicio de una nueva ronda.

³Ejemplo de actividades lúdicas tomado del manual de JuegosGispert, C. *Manual de Juegos*. España: Editorial Océano.

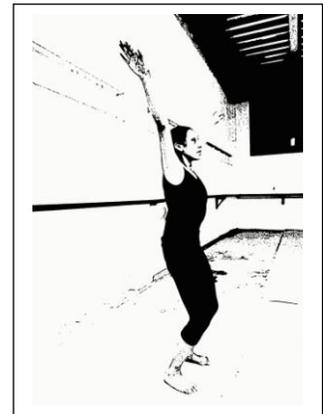
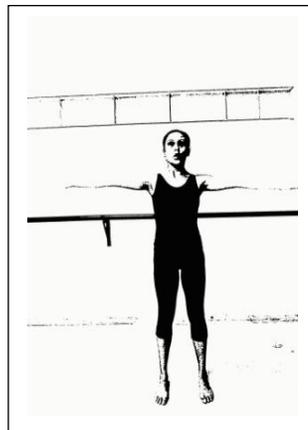
❖ SEGUNDA CLASE

2) CALENTAMIENTO y CONCIENCIA CORPORAL

- Empezamos en *posición cero*: colocamos los pies paralelos a la altura de las caderas.
- Brazos relajados.
- Espalda estirada.
- Relajamos la mente y cuerpo: cerramos los ojos



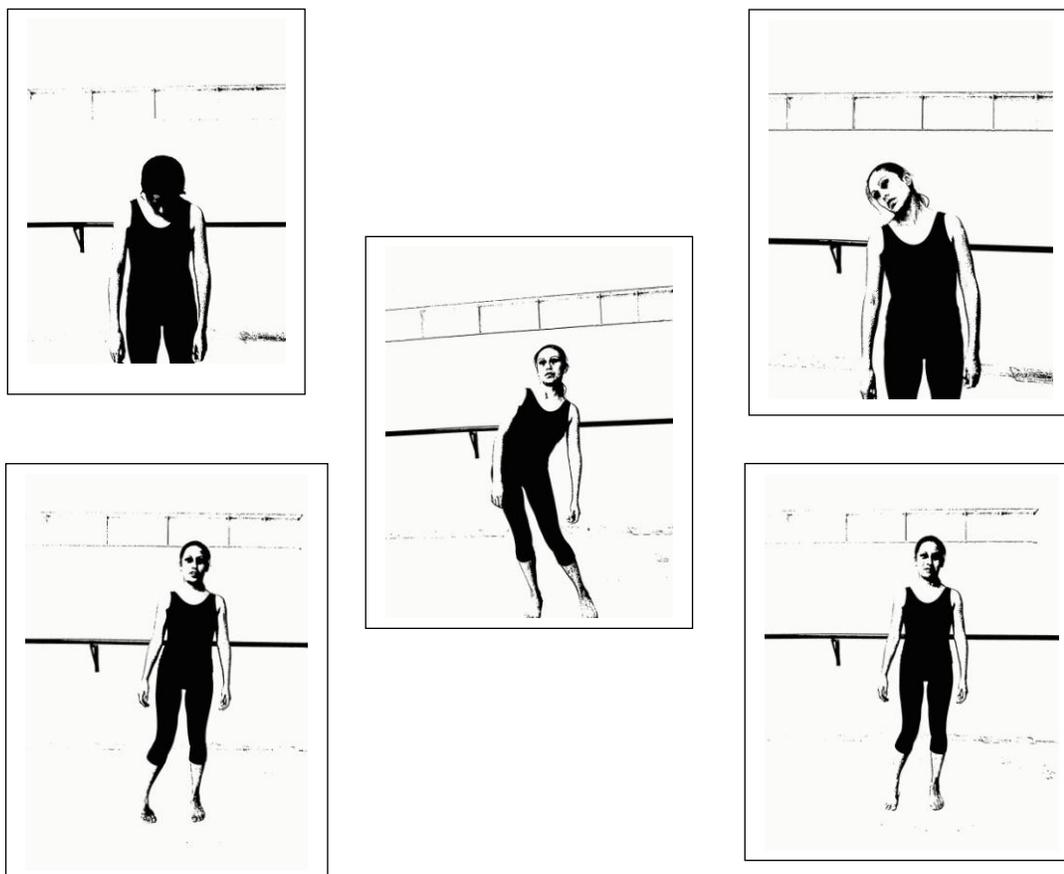
- Escuchamos el latido del corazón o música suave.
Exhalamos e inhalamos algunas veces.
Subimos y bajamos los brazos.
Realizamos el mismo movimiento, pero flexionando y estirando las rodillas.



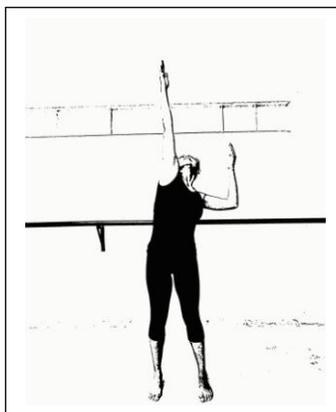
(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

- Calentamos nuestras articulaciones.- realizamos movimientos circulares con todas partes las partes del cuerpo (de abajo hacia arriba) como: cabeza, cadera, cuello, caderas, etc.

Realizamos repeticiones de 8 veces cada lado, derecha e izquierda.



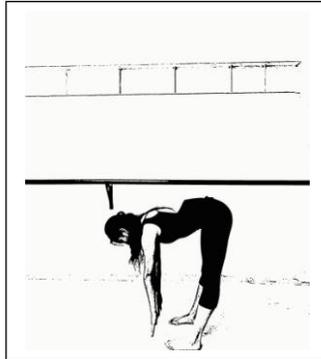
- Estiramos nuestros brazos y todo el cuerpo en forma vertical, tratando de tocar el techo y subimos hasta el relevé.⁴(Elevación de todo el cuerpo)



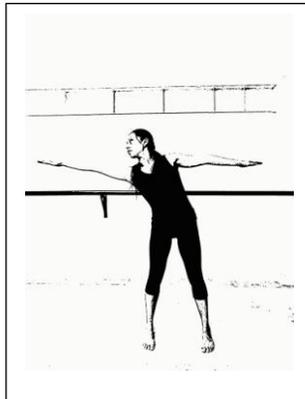
⁴ Anexo, Diccionario del Gráfico del Cuerpo.

(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

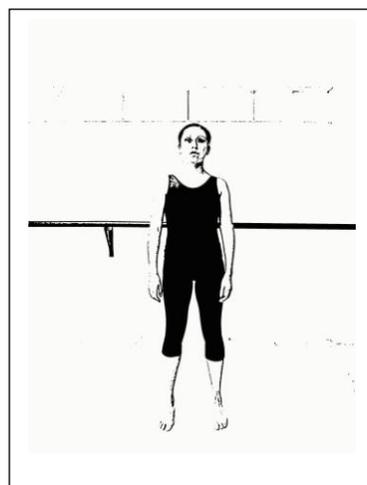
- Ahora hacemos el movimiento de manera contraria es decir, tratamos de tocar el piso con las manos, sin doblar las rodillas.



- Nuestro cuerpo regresa a la misma forma vertical, pero ahora los brazos en forma horizontal, estirando al máximo los brazos tratando de tocar la pared del espacio de trabajo.

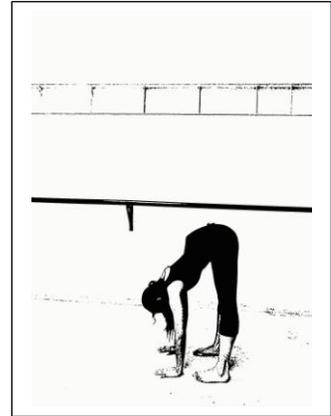
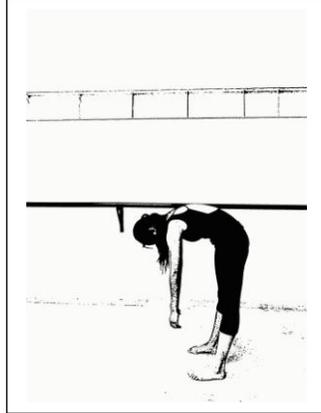


- Calentamos la espalda:
Colocamos nuestro cuerpo en forma vertical o *posición cero*.



(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

Bajamos lentamente desde la cabeza, cuello, vértebra por vértebra, hasta poner las manos en el piso sin doblar las rodillas.

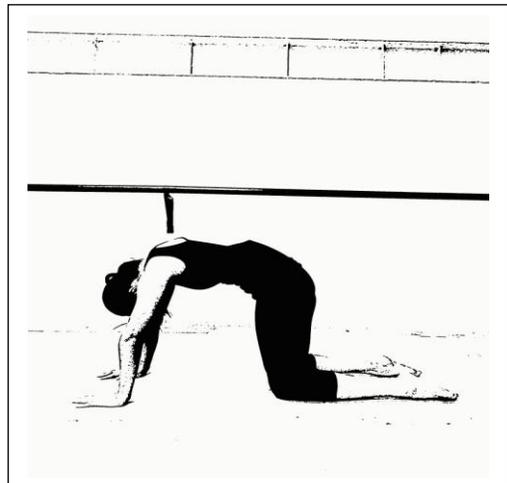
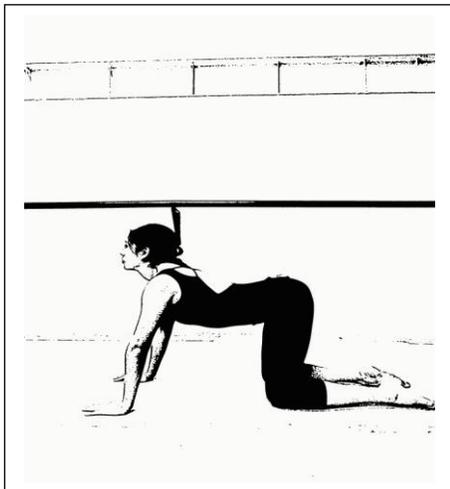


- Ahora nos colocamos a gatas, en 4, que es el apoyo de las manos y las rodillas en el piso como un perro o un gato:

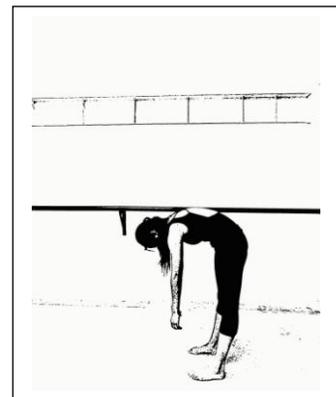
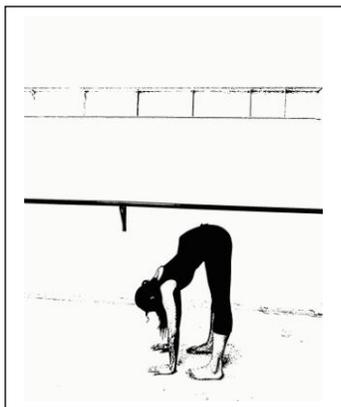
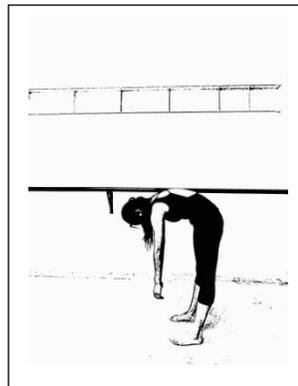
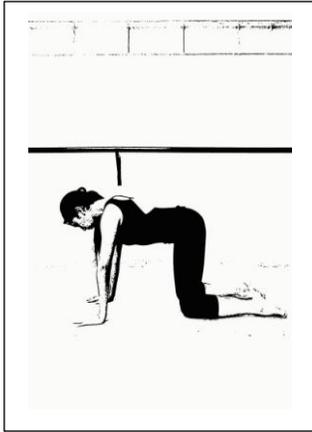


(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

- Empezamos a estirar y contraer la espalda.



- Terminar la clase regresando a la posición cero. Tomando en cuenta que esto debe realizarse de manera sutil y paulatina. La cabeza debe ser el último segmento corporal que se incorpora a la posición cero.



(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

❖ TERCERA CLASE

3) TRABAJO DE PISO

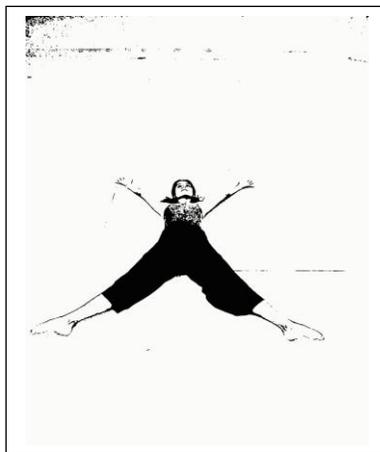
Al realizar todo tipo de trabajo corporal en el piso, se debe apoyar todas las partes del cuerpo, es decir, reposar de manera completa para sentir el peso y volumen muscular y del esqueleto.

- Nos recostamos en el piso para realizar diferentes ejercicios que nos permitan sentir el piso.



- Estrella

Expandimos nuestro cuerpo en forma de una estrella hasta sentir la mayor tensión posible en cada extremidad y luego relajamos.



(Elaborado por: Verónica Torres-CuriCachimuel)

- En forma de feto

Empezamos en posición cero, nos estiramos como una estrella y luego nos abrazamos en forma de una pelota y regresamos a la posición cero, pero acostados.



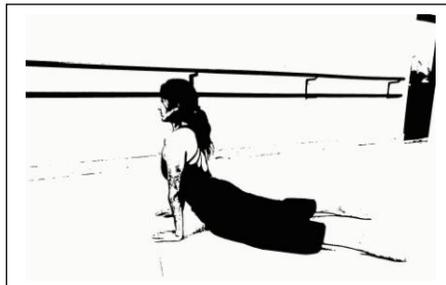
- Gateamos

Asumimos la posición en 4 y gateamos como lo hacen los bebés.



- Como serpiente

Nos acostamos sobre el piso boca abajo y, solo utilizando nuestras manos, nos deslizamos por el espacio.



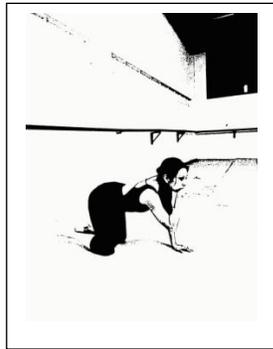
(Elaborado por: Verónica Torres-CuriCachimuel)

➤ CUARTA CLASE

El desarrollo de la cuarta y quinta clase tiene como objetivo experimentar nuevas sensaciones de volumen y peso con objetos y posturas de diferentes animales, donde el cuerpo busque nuevos movimientos de modo libre y cada emoción interiorizada sea una experiencia que el docente comparta con el niño posteriormente.

4) DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO O "CENTRO"

- Manejamos los 3 niveles: bajo, medio y alto.
- Imaginamos tres animales diferentes en los tres niveles por ejemplo:



Nivel bajo: gato



Nivel medio: mono



Nivel alto: ave

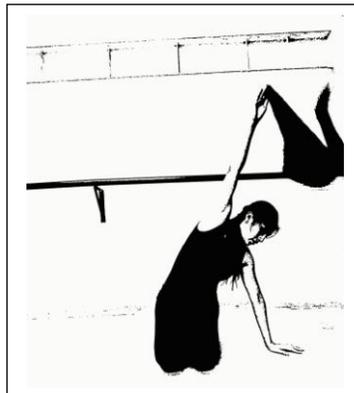
(Elaborado por: Adrián Vivanco-
CuriCachimuel)

- Ahora realizamos todas las actividades que hace cada animal manejando el nivel que define el personaje y utilizamos todo el espacio.
- El docente debe improvisar cuáles son las actividades que hace cada animal de manera corporal.

❖ QUINTA CLASE

5) JUGANDO CON OBJETOS "PISO"

- Escogemos un elemento como: tela, pelota, pluma, globo, etc.
- Nos recostamos en el piso, solo podemos utilizar tres posiciones: acostada, sentada y arrodillada.



- Ahora, sin utilizar las manos, manipulamos los objetos con cualquier parte del cuerpo.



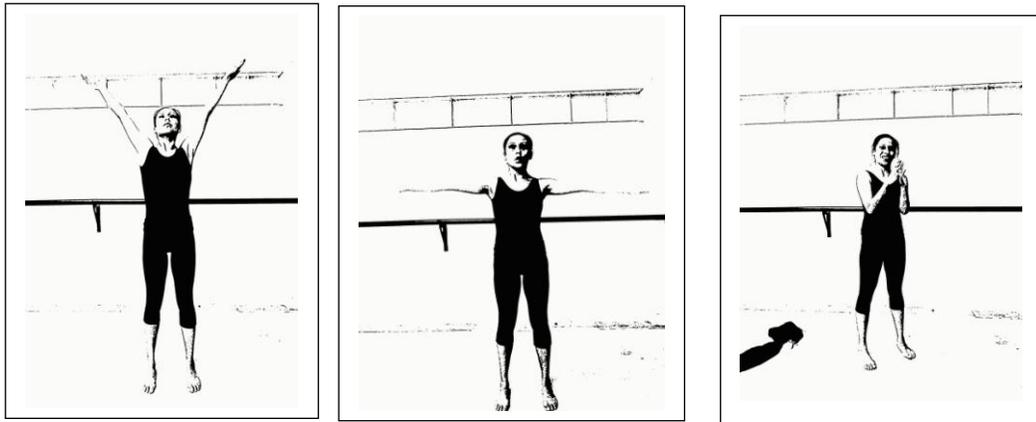
(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

- Cada movimiento lo debemos ejecutar al ritmo de la música. Lenta o rápida.

❖ SEXTA CLASE

6) DESPEDIDA

- Necesitamos que el cuerpo de cada participante regrese a la normalidad y enfriar el cuerpo después de la clase.
- Inhalamos y exhalamos nuevamente hasta que el cuerpo regrese a su latido cardíaco normal.
- Y por último aplaudimos, recordando que aplaudir es agradecer al profesor, compañeros de clase y felicitarse a uno mismo por el trabajo que realizó en la clase.



(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

Estas cinco jornadas de trabajo son una referencia general que el docente deberá poner en práctica con la mayor frecuencia posible para ir adquiriendo una familiaridad con el trabajo corporal e ir descubriendo nuevas variantes en el desarrollo de los ejercicios.

La familiaridad y las variantes le permitirán al docente ser capaz de conducir una clase de danza en el contexto escolar.

EL DOCENTE IMPROVISA A TRAVÉS DE LA DANZA

a. DIAGNÓSTICO

Siguiendo con la capacitación del docente, debemos procurar ampliar el lenguaje corporal para evitar el establecer rutinas de movimiento que podrían limitar las potencialidades del docente y del niño, y así poder, posteriormente, fomentar las habilidades corporales del niño, quien necesita experimentar nuevas sensaciones y seguir trabajando su cuerpo a través de la danza.

b. TEMA

El docente improvisa a través de la danza

c. INTRODUCCIÓN

La improvisación es una de las técnicas mayor utilizadas por el bailarín. Se define como una acción no planeada con anterioridad que favorece el desarrollo de la capacidad de crear y expresar a partir de estímulos internos y externos. Hay que tomar en cuenta que para realizar esta acción el sujeto debe tener conocimientos previos en danza. Los conocimientos previos se obtienen al realizar la primera parte del taller que es la introducción de danza.

d. OBJETIVO

A través de la improvisación el movimiento se crea nuevas expresiones corporales para elaborar una secuencia de movimientos.

e. MOTIVACIÓN

La improvisación, partiendo de un objetivo personal del docente, será su motivación para cumplir los objetivos del taller y propios.

f. ACTIVIDADES

Están detalladas más adelante en el taller.

g. RECURSOS

Aula de trabajo

Grabadora

Música

Objetos de trabajo

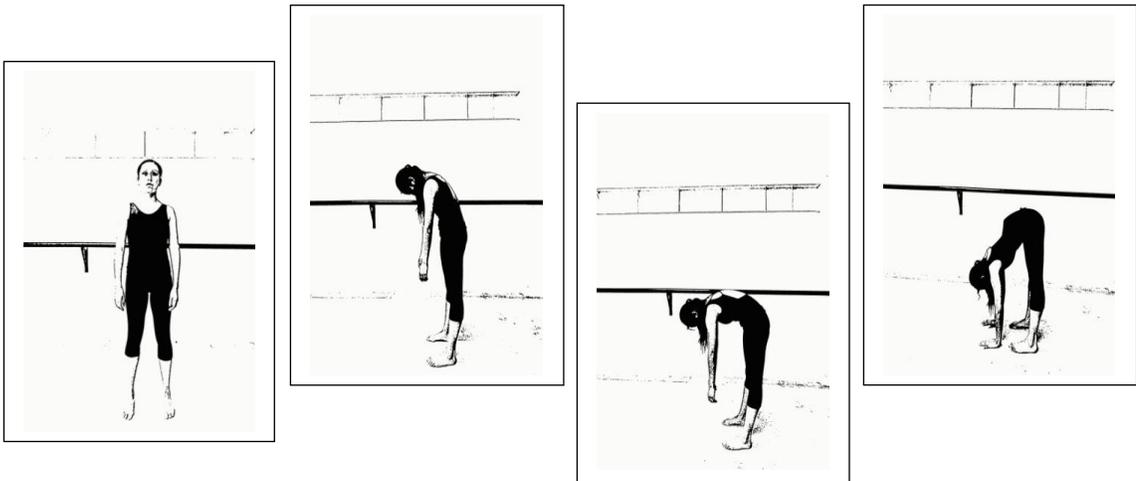
h. EVALUACIÓN

Realizar una muestra ante los compañeros del collage de movimientos que se produjo de la improvisación. Quienes evaluarán el taller serán los mismos compañeros de clase.

➤ PRIMERA CLASE

CALENTAMIENTO

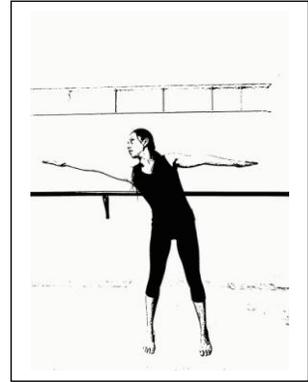
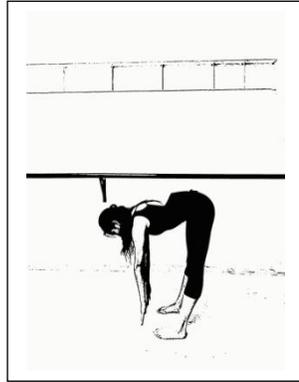
- Siempre debemos empezar la clase con un calentamiento, para evitar lesiones.
- Primeramente vamos a recordar cada uno de los ejercicios que realizamos en la clase de calentamiento.
- Recordemos que toda secuencia que realizamos era en repeticiones de 8 veces.
- Lo importante es seguir un sentido lógico que, permita calentar el cuerpo.
- Recordemos que la posición en la que iniciamos fue posición cero, ahora podemos empezar acostados, o sentados.
- El docente tienen como reto descubrir como los movimientos que hacía de pie, los puede hacer en la posición elegida.
- Mi propuesta en este taller es empezar en posición cero:
- Empezando a calentar la espalda:



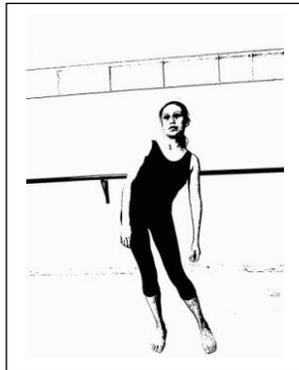
(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

Recordemos que debemos bajar muy despacio, sin doblar las rodillas y que lo primero que baja y sube es la cabeza. Esto podemos repetir de 4 a 6 veces respirando al bajar y exhalando al subir.

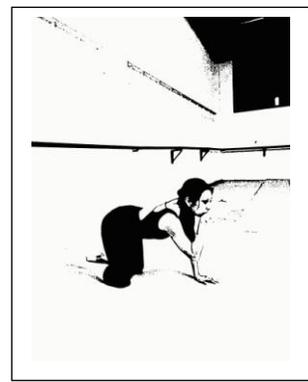
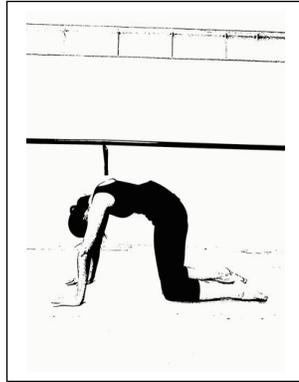
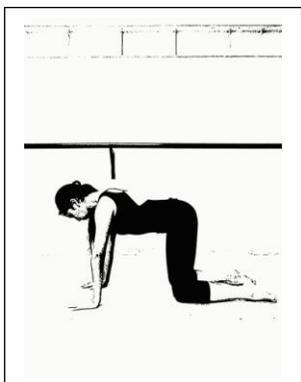
- Continuamos con la secuencia de brazos pero ahora combinare estiramiento de brazos al techo, brazos al piso y brazos a la pared. En se secuencia de 4 veces cada posición.



- Continuamos con los ejercicios de cada articulación del cuerpo en forma circular. Pero ahora empezaremos de abajo hacia arriba.



- Para terminar tomaremos la posición en cuatro para realizar las contracciones y estiramiento de la espalda.



(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

➤ SEGUNDA CLASE

SALUDO

La primera regla que se pone en práctica en este nuevo taller, es la utilización de la improvisación en todo momento. Es decir, desorganizaremos los elementos que aprendimos en el taller anterior para hacer un collage lógico y ético para seguir creando una secuencia de movimientos en bien del niño.

1. Vamos a elegir un personaje que represente la cultura de los Tsáchilas.
2. Tomamos elementos que están a nuestro alrededor e improvisamos la vestimenta que ellos utilizan⁵.
3. Improvisamos su caminar, tono de voz, comportamiento, modo de andar, etc.
4. Caminamos por todo el salón y saludamos con cada compañero en su personaje.



(Elaborado por: Verónica Torres-CuriCachimuel)

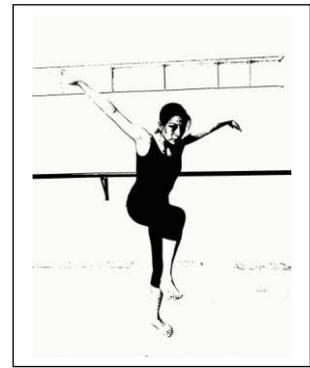
⁵ El vestuario fue realizado con una camiseta y escoba.

➤ TERCERA Y CUARTA CLASE

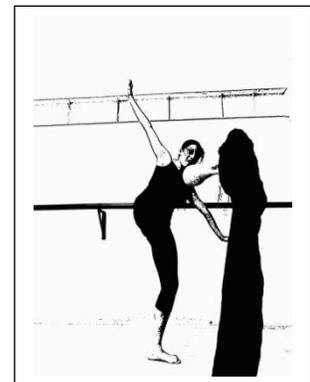
CENTRO Y CON OBJETO

En estas dos clases combinaremos los dos elementos utilizados en la clase anterior para combinar una secuencia de ejercicios y así hacer la primera rutina de trabajo.

Recordemos la frase del animal elegido en cualquiera de los tres niveles.



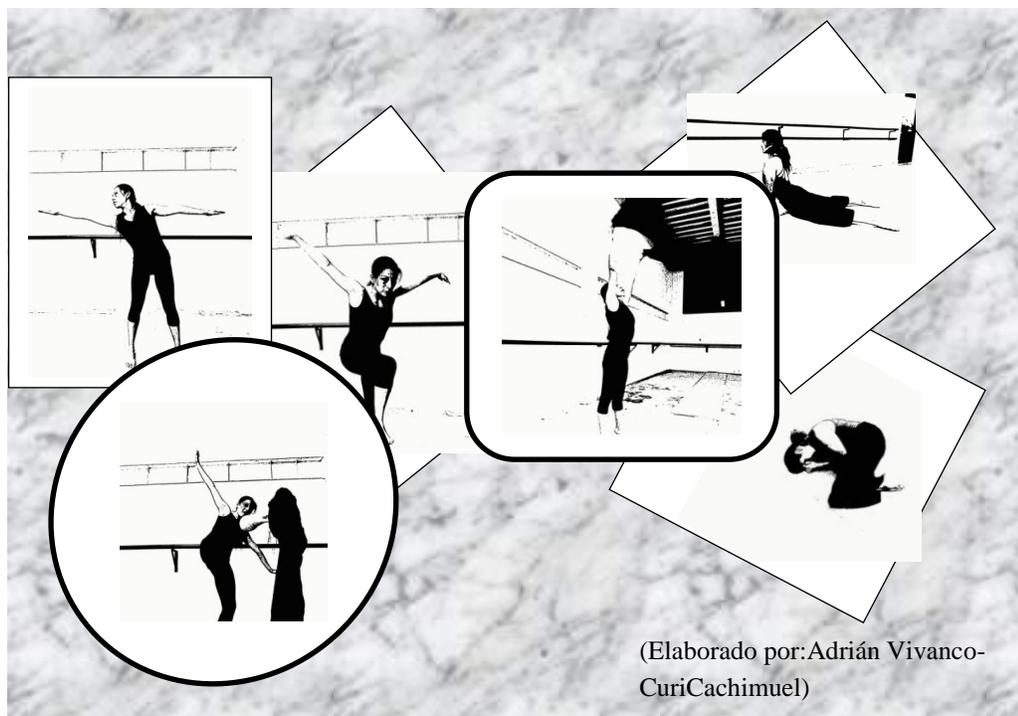
Y de la misma manera con la tela:



(Elaborado por: Adrián Vivanco-CuriCachimuel)

Ahora combinamos las dos secuencias, como ave, mono o gato, con la tela, sin dejar de ser el animal que hemos elegido.

Repetimos la secuencia varias veces para ir definiendo cada movimiento, el orden de la secuencia y memorizarlo a nivel corporal.



➤ QUINTA CLASE

DESPEDIDA

Retomamos el personaje que hicimos al inicio del taller, pero ahora este personaje busca distintas maneras de despedirse.

TALLER DE DANZA PARA NIÑOS



➤ Al realizar el taller con los niños se debe tomar en cuenta las mismas normas, consideraciones y reglas para realizar un taller⁶, aplicándolas con amor y respeto.

➤ **Consideraciones Iniciales**

- El docente y los niños necesariamente deben estar con ropa cómoda como: calentador, malla o licra, camiseta pegada al cuerpo, medias o polainas.
- Adecuar un espacio disponible o un área específica en la escuela o en casa para realizar la clase de danza. El docente lo puede hacer con ayuda de los alumnos.
- El espacio debe tener las siguientes condiciones: limpieza, amplitud, privacidad, un piso adecuado, no a la intemperie, seguridad, claridad y calidez.
- La música debe ser investigada por el docente siendo adecuada para desarrollar el taller, basándose en el tema y objetivo escogido.

⁶ Revisar la página 5 de este manual.

Normas a seguir para realizar una clase de danza

➤ **Recomendaciones:**

- El realizar una clase de danza debe ser un momento de disfrute, aprendizaje y encuentro consigo mismo, tanto para el adulto como para el niño.
- El adulto y el niño deben entender que la danza toma tiempo para perfeccionar cada movimiento y se debe descartar el que el individuo se juzgue a sí mismo.
- Es recomendable que se realice por lo menos dos clases semanales de un mínimo de 30 minutos cada una, sin interrupciones.

➤ **Reglas para la clase**

- Puntualidad al inicio y finalización de la clase.
- Empezar siempre la clase con un calentamiento.
- Cada ejercicio se repetirá 8 veces de manera ascendente, es decir 8, 16, 32, o a su vez, de modo descendente.
- Se debe repetir los dos lados: derecho e izquierdo.
- El aseo es muy importante: el baño diario después de una clase de danza nos permitirá sentir relajación y no tendremos mal olor.
- Respeto y amor.
- Debe utilizarse objetos acorde a las condiciones físicas del niño.

➤ **Como docente**

- Todo docente debe capacitarse en el área de la danza. Para mostrar un compromiso como educador, debe buscar instituciones que manejan esta área o, en su lugar, realizar una formación autodidáctica.⁷

➤ **Como alumno**

- Establecer las normas consensuada mente entre los niños y el docente, las cuales se deben respetar durante la clase.
- Todos los participantes, tanto alumnos como docente, deben necesariamente estar con ropa cómoda como: calentador, malla o licra, camiseta pegada al cuerpo, medias o polainas.

La importancia de la ropa de trabajo es porque, obviamente, estamos trabajando con nuestro cuerpo y debemos tener comodidad, calidez y el docente debe de tener la facilidad de observar el cuerpo del niño para poder corregir su postura al realizar cada ejercicio.

- El cabello de los niños debe ir recogido, para mayor comodidad y concentración en la ejecución de cada movimiento.
- Llevar los implementos de trabajo.
- Muchas ganas de trabajar.

⁷ Ver Taller del Docente.

TALLER DE DANZA PARA NIÑOS DE 8 A 9 AÑOS

Mi cuerpo y yo

1. Diagnóstico

Se ejemplifica el diagnóstico realizado durante el desarrollo de las prácticas de docencia en la escuela Fiscal República Argentina, en el aula de Cuarto Año de Básica, con niños de 8 y 9 años de edad:

Se pudo observar la fuerte incidencia de violencia intrafamiliar, migración, abandono de hogar por parte del padre de familia, y/o abuso sexual en 17 casos de entre 24 niños y niñas que conformaban la clase.

Este tipo de maltrato tiene como resultado niños que reproducen acciones violentas y manifiestan agresividad, bajo rendimiento académico, dificultades en lecto-escritura, uso de vocabulario ofensivo, timidez, indisciplina baja autoestima, entre otras.

La mayoría de docentes y directivos de la institución hacen caso omiso a estas manifestaciones que impiden la formación académica.

2. Tema

Mi cuerpo y yo

3. Introducción

Ante el diagnóstico presentado, hemos tomado la danza terapia como una estrategia lúdica para que el niño se conozca así mismo y experimente nuevas sensaciones corporales, emocionales e intelectuales. La danza es un área de retos motores, expresivos y, sobre todo, de autoconocimiento y exploración de su propia interioridad, para sanar la mente y el alma.

4. Objetivo

Activar la sensibilidad, a través de la danza y expresión corporal, para experimentar con el lenguaje corporal, la música y la observación.

5. Motivación

La danza es la motivación para experimentar nuevas sensaciones corporales y espirituales, donde el niño logra ser estimulado por el docente para superar todo tipo de problemas y baja autoestima.

6. Actividades

Serán planteadas más adelante como unidades didácticas.

7. Recursos

Su entorno

La música

Ropa cómoda

Revistas, libros, fotografías, etc.

Cintas, telas, lana, etc.

Grabadora

Instrumentos musicales (chacchas, bombo, palo de lluvia)

El maestro como guía

8. Evaluación

- Registro individual, por parte del niño, de cada una de las actividades realizadas.
- Observación por parte del docente y de pares tanto individual y grupal de los niños.
- Muestra de las actividades realizadas, no necesariamente una obra completa, pero sí fragmentos de los resultados, después de cada actividad.

Unidad Didáctica 1

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 - 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Conozco mi cuerpo para sentir el movimiento a través del sonido y el silencio.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Percibir el sonido y el silencio en mi cuerpo y de mi entorno.</p> <p>Desarrollar la percepción corporal con el tiempo y el espacio.</p> <p>Identificar movimientos del cuerpo con ritmos tradicionales.</p>	<p style="text-align: center;">Saludo Calentamiento</p> <p style="text-align: center;"><i>La selva</i></p> <p>Los niños se recuestan en el piso, cerrados los ojos van desvaneciendo cada sonido que escuchan, es decir, vamos alejando la mente del ruido externo, esto llevara al niño a una quietud total de su cuerpo, luego, poco a poco, van escuchando nuevamente sonidos pero de la selva.</p> <p>El niño escoge un animal y empieza a moverse por todo el espacio imitando al animal.</p> <p>Al ritmo del bombo marcamos el tiempo y caminamos según como el animal elegido.</p> <p>Al ritmo de la música, el cuerpo juega con elementos como una tela o cinta. Sin dejar de ser el animal.</p> <p style="text-align: center;">Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase.</p> <p>Grabadora</p> <p>Música contemporánea y tradicional.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Bombo puede ser real o grabado.</p> <p>Telas y cintas de colores.</p>	<p>Alcanza a percibir el sonido y silencio según las actividades propuestas.</p> <p>Su cuerpo desarrolla el movimiento según el tiempo y el espacio.</p> <p>El movimiento identifica la diversidad de ritmos.</p>

Unidad Didáctica 2

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 - 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Observo mi cuerpo para reconocer las formas básicas del movimiento a través de la música.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Reconocer cada parte de mi cuerpo.</p> <p>Experimentar mi mundo emocional con la expresión corporal.</p> <p>Observar la gestualidad de las personas de mi entorno.</p>	<p style="text-align: center;">Saludo Calentamiento</p> <p style="text-align: center;"><i>El gesto</i></p> <p>Al escuchar la música libero mi cuerpo de toda atadura emocional, a través del salto, el giro, el correr, de toda acción que podamos realizar. El ritmo dependerá del pulso de la música.</p> <p>Dibujó mi rostro en una hoja de papel bond, junto todos los rostros dibujados y luego los vuelvo a dar al grupo de niños.</p> <p>Cada niño debe de tener un rostro diferente, adivinar quién es y decir sus características físicas y emocionales.</p> <p style="text-align: center;">Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase. Grabadora Música contemporánea y tradicional. Ropa cómoda Hojas de papel bon Lápiz Colores</p>	<p>En cada actividad realizada reconoce cada parte de su cuerpo.</p> <p>Crea diversos movimientos para experimentar con su cuerpo.</p> <p>Observa detalladamente su rostro y el de sus compañeros en cada gesto.</p>

Unidad Didáctica 3

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 - 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Identifico mi cuerpo, a través de imágenes naturales y estéticas, para explorar con el movimiento.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Explorar la variedad de colores en imágenes naturales y estéticas.</p> <p>Reconoce los diseños y los colores en lo gráficos de los cuentos.</p> <p>Crear imágenes con el cuerpo.</p>	<p>Saludo Calentamiento</p> <p><i>La imagen</i></p> <p>Con ayuda de imágenes de revistas, fotos, libros, miro la imagen e imito el movimiento. Escojo 5 movimientos.</p> <p>Camino al ritmo del bombo, cada dos golpes seguidos hago uno de los movimientos elegidos en la primera actividad.</p> <p>Ahora busco una pareja de trabajo y compártalos movimientos con el compañero. Luego muestro los 10 movimientos al ritmo del bombo frente al grupo de clases.</p> <p>Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase. Grabadora Música contemporánea y tradicional. Ropa cómoda Revistas, libros, etc.</p>	<p>Llega a explorar de manera total la imagen dada con su cuerpo.</p> <p>Reconoce con su cuerpo la diversidad de colores, gestos, líneas, en los gráficos.</p> <p>Crea y logra unir los elementos ya brindados para contar su propia historia.</p>

Unidad Didáctica 4

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 – 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Expreso, a través de la expresión corporal y la danza, para improvisar nuevos movimientos.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Escuchar e interpretar cada sonido.</p> <p>Desarrollar la creatividad con cada parte del cuerpo.</p> <p>Manipular mi cuerpo al tempo de la música y el silencio.</p>	<p>Saludo</p> <p>Calentamiento</p> <p><i>Escucho mi entorno</i></p> <p>Escucho los sonidos del animal y lo interpreto con mi cuerpo, manejando tiempo, espacio y niveles, bajo, medio y alto. (música grabada)</p> <p>Escojo un animal y analizo que comportamiento tiene cuando duerme, come, camina, corre, etc. y lo expreso corporalmente.</p> <p>Cada secuencia realizada por cada animal, debe ir al ritmo de la música o el bombo en un espacio parcial y manejando los tres niveles.</p> <p>Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase.</p> <p>Grabadora</p> <p>Música contemporánea que contenga sonidos de animales y música tradicional.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Bombo puede ser real o grabado.</p>	<p>Cada sonido es escuchado e interpretado simultáneamente.</p> <p>Su creatividad sobrepasa los límites en el desarrollo de la actividad.</p> <p>Manipula cada parte de su cuerpo al ritmo de la música.</p>

Unidad Didáctica 5

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 – 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Siento mi cuerpo, a través de objetos reales, para expresar como me siento.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Reconocer mi cuerpo con el movimiento corporal.</p> <p>Crear movimientos que se identifiquen con el cuerpo.</p> <p>Manejar objetos</p>	<p>Saludo</p> <p>Calentamiento</p> <p><i>El objeto y mi cuerpo</i></p> <p>El niño debe elegir un objeto que se encuentre en su entorno y que sea de su agrado.</p> <p>Imita y describe su forma y realiza la función que el objeto realiza por medio de la expresión corporal.</p> <p>Sus compañeros de trabajo deben adivinar qué objeto es.</p> <p>Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase.</p> <p>Grabadora</p> <p>Música contemporánea y tradicional.</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Objetos.</p>	<p>Reconoce el cuerpo a través de movimientos corporales</p> <p>Crea movimientos que identifican su cuerpo.</p> <p>Maneja los objetos para expresar con la música y objetos de manera apropiada.</p>

Unidad Didáctica 6

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 – 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Expreso con mi cuerpo, a través del gesto y expresión corporal, para decir lo que siento.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Expresar con mi rostro</p> <p>Reconocer como mi cuerpo y mi rostro se transforma para expresar.</p> <p>Manifestar sentimientos y emociones.</p>	<p style="text-align: center;">Saludo Calentamiento <i>El silencio</i></p> <p>Para realizar este ejercicio como docentes debemos recordar el primer ejercicio de improvisación que realizamos en el taller para maestros⁸.</p> <p>Recordar la posición cero en que iniciamos, cerrar los ojos, escuchar el latido corazón, etc. Ahora, en silencio, con cada palmada se debe mover cada parte del cuerpo como un animal o como personajes de un cuento. Se lo puede hacer en los tres niveles.</p> <p>El docente utiliza analogías al momento de explicar las sensaciones de animales y ambientes de la naturaleza que permitan al niño seguir diversas órdenes y explorar sus propias emociones al caminar, correr, saltar, entre otras, sin dejar de improvisar el personaje.</p> <p style="text-align: center;">Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase.</p> <p>Grabadora</p> <p>Música contemporánea y tradicional.</p> <p>Ropa cómoda</p>	<p>Expresa con su rostro sin temores.</p> <p>Reconoce su cuerpo y su rostro y lo transforma sin recelo.</p> <p>Manifiesta libremente sus sentimientos y emociones.</p>

⁸ Revisar el Taller para docentes de esta Guía. Pág. 22

Unidad Didáctica 7

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 – 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Crear una historia, a través de la imaginación, para desarrollar habilidades.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Explorar el entorno.</p> <p>Describir el mundo real con movimientos.</p> <p>Usar su cuerpo para realizar nuevos movimientos.</p>	<p>Saludo</p> <p>Calentamiento</p> <p><i>¿Quién soy?</i></p> <p>Esta es una actividad totalmente libre, donde el niño aplica todo el conocimiento ya adquirido en las clases anteriores.</p> <p>Crea una historia describiendo, de manera corporal, quién es, qué le gusta, qué le molesta, qué piensa, cómo es, etc.</p> <p>Puede o no utilizar objetos o música.</p> <p>Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase.</p> <p>Grabadora</p> <p>Música contemporánea y tradicional.</p> <p>Ropa cómoda</p>	<p>Explora intensamente su entorno.</p> <p>Describe su mundo real con movimientos diferentes.</p> <p>Usa su cuerpo de manera diversa para nuevos movimientos.</p>

Unidad Didáctica 8

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 – 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Utilizar la habilidad corporal, a través de objetos, para vencer obstáculos.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
Manejo de materiales Percepción de objetos a través de los sentidos. Relación del movimiento con el objeto.	<p style="text-align: center;">Saludo Calentamiento</p> <p style="text-align: center;">El objeto y yo</p> <p>Elijo un objeto que está alrededor en el salón. Trabajo con el cuerpo y el objeto solo con las manos y espalda. Y experimento movimiento, sensaciones y ritmo.</p> <p style="text-align: center;">Mis obstáculos</p> <p>La actividad principal es poner tres objetos en el salón y cada niño tiene que realizar una acción contraria al uso que tiene normalmente el objeto.</p> <p style="text-align: center;">Despedida</p>	Aula de trabajo o clase. Grabadora Música contemporánea y tradicional. Ropa cómoda Diversos objeto	Maneja los objetos y materiales de forma libre. Percibe los objetos a través de los sentidos con lógica corporal Relaciona libremente el movimiento con el objeto.

Unidad Didáctica 9

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 – 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Exploro el piso, a través del movimiento para sentir los puntos de apoyo de mi cuerpo (manos, espalda, glúteos, rodillas, pies, etc.)			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Exploro el piso con el cuerpo.</p> <p>Reconozco los diferentes puntos de apoyo que usa mi cuerpo para cambiar a otra posición.</p>	<p style="text-align: center;">Saludo Calentamiento</p> <p style="text-align: center;">Soy un animal</p> <p>Trabajaremos con tres animales: la culebra, el gato y el ave. El niño tendrá que explorar cómo cada animal hace para pararse, sentarse y acostarse. El niño debe analizar qué partes de su cuerpo son las que le permiten obtener equilibrio, firmeza y fuerza.</p> <p style="text-align: center;">Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase. Grabadora Música contemporánea y tradicional. Ropa cómoda</p>	<p>Explora el niño con toda libertad el piso con el cuerpo.</p> <p>Reconoce con facilidad los diferentes puntos de apoyo que usa el cuerpo para cambiar a otra posición.</p>

Unidad Didáctica 10

Área: Danza		Tiempo: 60 minutos	
Edad: 8 – 9 años			
Tema: El cuerpo			
Objetivo: Coordinar, a través de ejercicios ágiles, para mejorar la habilidad de coordinación.			
<i>DESTREZAS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>RECURSOS</i>	<i>EVALUACIÓN</i>
<p>Usar adecuadamente mis manos y pies.</p> <p>Determinar las direcciones y distancias del espacio de clase.</p> <p>Coordinar mi cuerpo con lo que digo.</p>	<p style="text-align: center;">Saludo Calentamiento</p> <p>En esta actividad el docente podrá buscar o crear canciones o ejercicios que le permitan coordinar la mente, pies y manos.</p> <p>Por ejemplo: me toco la nariz, dos palmadas, me tapo los ojos, dos pasos adelante. Este ejercicio empieza muy lento y va aumentando su rapidez.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con la mano derecha contamos del 1 al 10 y con la izquierda del 10 al 1. Luego vamos al mismo tiempo contando con las dos manos: 1 10, 2 9, 3 8, 4 7, etc. - Podemos jugar con elementos como la sogá y cantar canciones como: osito, osito date la vuelta, osito, osito coge el pañuelo, osito, osito dame un besito, etc. <p style="text-align: center;">Despedida</p>	<p>Aula de trabajo o clase.</p> <p>Grabadora</p> <p>Música contemporánea y tradicional.</p> <p>Ropa cómoda</p>	<p>Usa el infante adecuadamente sus manos y pies.</p> <p>Determina las direcciones y distancias del espacio de clase.</p> <p>Coordina el cuerpo con lo que dice.</p>

ANEXO

DICCIONARIO BÁSICO DE LA DANZA



Diccionario Básico de la Danza

Este diccionario es un apoyo para definir cada movimiento corporal que maneja un maestro de danza para la formación de un bailarín, ayudándonos a conocer y a tratar como docentes un lenguaje y la ejecución correcta y adecuada para realizar el taller de danza para niños.

- **Acento.-** (Acento). Momento de un paso de danza que coincide con la acentuación de la partitura musical que lo acompaña. Los acentos durante el movimiento permiten que la variación coreográfica contenga matices de energía entre sus pasos, logrando un mayor impacto al efectuarla.
- **Bombeo.-** Movimiento pélvico atrás y al frente con los brazos arriba, cruzando las muñecas y cerrando los puños. Se realiza en la samba y otros bailes africanos.
- **Calzado.-** El ballet utiliza las zapatillas de media punta y punta, la danza casi siempre descalzo. Pero también se puede bailar con el tipo de zapato que requiera la coreografía en específico.
- **Centro.-** Se puede hablar del centro, refiriéndose también al área de trabajo durante una clase de ballet. donde se realiza ejercicios o variaciones que se efectúan como práctica en medio del salón. Allí el estudiante de ballet debe trabajar sin ningún tipo de ayuda en su apoyo, siendo consciente del correcto manejo que de su propio cuerpo debe hacer para realizar los pasos requeridos por su maestro.
- **Círculo.-** Se realiza con la cadera o con el pecho, donde con cada parte del cuerpo se dibuja esta figura, se puede realizar horizontal, vertical o inclinado.
- **Coreografía.-** en Griego se lo traduce como baile donde el arte de crear la secuencia y la distribución de los diferentes pasos a ejecutar en una obra de danza.
- **Coreógrafo: (Chorégraphe).** Antiguamente, se trataba de la persona que realizaba las notaciones de los pasos de baile de una obra de ballet. A partir de la escenificación y profesionalización de los bailarines, este vocablo hace referencia al creador de combinaciones de pasos, el cual compone las progresiones de figuras tanto espaciales como grupales y solistas.

- Curva.- En la técnica de la danza se refiere a arquear la espalda de la pelvis a la cabeza.
- Ejercicios de flexibilidad: ejercicios y combinaciones de movimientos más complejos, abarcando desde la posición de las piernas o el tronco, en un equilibrio, en un giro o en un salto.
- Élévation.- Término utilizado al hablar de la altura o grado de elevación que alcanza un bailarín al realizar un salto de danza.
- Estiramiento.- conjunto de ejercicios musculares y de articulaciones previos a una actividad física, que evita lesiones.
- Estiramiento de la espalda.- se lo hace a través de varias posiciones de la columna vertebral redondeándola y arqueándola.
- Equilibrios.-

Ejercicios preparatorios: Para desarrollar el equilibrio se requiere una conciencia clara del esquema corporal además del control del movimiento en situaciones estáticas y dinámicas (estabilidad). Los equilibrios constituyen la base técnica para otros elementos, como los giros. El cuerpo debe estar alineado, sin rigideces, el tronco erguido, rodillas extendidas. Los brazos actúan como elementos compensatorios, tronco y piernas como elementos fijadores. Se inicia sobre base de sustentación más amplia en los primeros pasos del aprendizaje, por ejemplo, sobre apoyo de dos pies y en planta.
- Flex.- (Inglés: tensor) Ballet. Flexionar el pie a 90° de la pierna.
- Flexibilidad.- ejercicios que tienen como objetivo, desarrollar la flexibilidad de todo el cuerpo además de la fuerza y el equilibrio, trabajándose estas cualidades en forma alternada, para buscar un máximo de amplitud y de precisión en el movimiento.
- Fuerza de gravedad.- El bailarín juega con la fuerza de gravedad. Usa el peso de su cuerpo para crear diferentes dinámicas de movimiento. Ejecuta movimientos a diferentes niveles y encuentra el punto de balance en esos diferentes momentos. Pierde y recupera el balance, hace caídas al suelo y saltos.

➤ Giros.-

Ejercicios preparatorios: Los giros pueden ser realizados tomando imágenes como el trompo, una pelota u otro objeto que de la sensación de girar o dar vueltas, este ejercicio se lo puede realizar en el nivel alto y bajo.

➤ La Postura.- El logro de la postura correcta debe respetar varios principios:

○ El Peso del Cuerpo.- El cuerpo humano está constantemente sometido a fuerzas de presión y de resistencia, donde el objetivo principal del bailarín es buscar la suspensión y la elevación, dando la impresión de liberación del peso.

○ El tronco y la pelvis

El tronco y la pelvis son elementos importantes para la estabilidad del bailarín. Si la colocación de estos es defectuosa, habrá elementos compensatorios que incurren en una técnica incorrecta.

○ La cadera debe mantenerse derecha, ni hacia delante ni hacia atrás. Gracias al efecto simultaneo y antagonista de los músculos dorsos lumbares, glúteos, abdominales y flexores se puede dar al cuerpo la posibilidad de extensión máxima.

○ La columna vertebral se mantiene alineada gracias al trabajo activo de los músculos dorsales, el vientre debe mantenerse plano, en el único momento en que se produce una basculación de la pelvis hacia delante, es cuando se eleva la pierna hacia atrás.

➤ Las posiciones de las diferentes partes del cuerpo

○ Posiciones de los pies

Primera posición:

Es una posición cerrada, en la cual los talones están juntos y las puntas de los pies están separadas, según el grado de rotación externa adquirido por la ejecutante.

- Segunda posición:

Es una posición abierta, en la cual los talones están separados por una distancia no mayor de un pie y medio. Las puntas de los pies se dirigen hacia fuera, según grado de rotación externa de la pierna.

- Las posiciones simples de brazos:

Preparación o brazos abajo: Los brazos caen en forma natural a lo largo del cuerpo, los codos se observan ligeramente levantados hacia delante y para tomar una forma redondeada, las manos no están rígidas.

- Los desplazamientos.- Se realiza al final de la clase, antes del trabajo de compensación o de vuelta a la calma. Consiste en la práctica de los pasos rítmicos, en combinación con los elementos corporales, principalmente los de gran desplazamiento, como son los saltos. Generalmente se realizan en las diagonales de la sala, porque la trayectoria a recorrer es más larga, y porque se trabajan ambos lados, considerando el espacio escénico, frente al público (frente de la sala).

Ejemplos de elementos de desplazamiento:

- Caminatas en todas direcciones
- Carrera o trotes en todas direcciones
- Saltillos, variando la posición de las piernas y el tronco elementos de impulso.
- Variaciones rítmicas o pasos rítmicos.
- Combinaciones de los anteriores
- Saltos

- Marquer.- (Marcar). Este término refiere tanto al pedido del coreógrafo de acentuar un paso dentro de una variación coreográfica, como a la acción de repasar una coreografía. En el segundo caso, los pasos se realizan a medias, o simplificados para recordar o memorizar un ejercicio o danza.

- Movimientos naturales.- los movimientos son naturales y libres. Surgen de una manera orgánica siguiendo las curvaturas naturales de la espina dorsal y los principios anatómicos del cuerpo. Casi todas las técnicas de danza se basan sus movimientos en la soltura corporal y flexibilidad.
- Palmas.- para el flamenco es el movimiento sonoro con las palmas de las manos, utilizado en el flamenco. Existen básicamente dos tipos de Palmas: 1-Golpeando con los dedos de una mano en la palma de la otra, produciendo un sonido cortado y roto; 2-Golpeando palma contra palma para producir un sonido ruidoso y profundo.
- Plié.- significa doblado. Ejercicio básico de una clase de ballet, para flexibilizar y fortalecer músculos y tendones de los muslos, piernas, rodillas, tobillos y pies, es como incrementar la flexibilidad y la fuerza del tendón de Aquiles.
- Rebotes: Ejercicios de pequeños saltos, preparatorios al trabajo de centro.
- Relevé.- traducido al francés: levantamiento, que es la acción de pararse sobre los dedos y el metatarso del pie.
- Respiración.- Los bailarines coordinan sus movimientos con la respiración.
- Ritmo.- Utilizado en el ámbito del ballet, "tener ritmo" significa moverse coincidiendo con la música, o la simetría entre los aspectos musicales y bailados.
- Ritmo.- A pesar de que la danza utiliza el ritmo en su composición. El bailarín puede jugar con diferentes patrones rítmicos en sus movimientos, ya sea con música o sin música.
- Rotación.- movimiento articular en forma circular máxima de acuerdo a cada parte del cuerpo.
- Saltos
Ejercicios preparatorios: ejercicios de preparación en el fortalecimiento de los tobillos utilizando el mecanismo de rechazo y caída, y rebotes con desplazamiento y trabajo postural. Un salto tiene tres fases:
 - Impulso o rechazo
 - Fase de vuelo o aérea
 - Amortiguación o caída, recuperación de la estabilidad en el suelo.

Grupos estructurales de los saltos según forma de rechazo y caída:

- a) Rechazo con dos pies - caída en dos pies
- b) Rechazo con dos pies - caída en un pie
- c) Rechazo con un pie - caída en dos pies
- d) Rechazo con un pie - caída en el otro pie
- e) Rechazo con un pie - caída en el mismo pie.

La progresión de trabajo para el aprendizaje de los saltos debe considerar los grupos estructurales mencionados, practicándolos desde los más simples a lo más complejo. Ejemplos de saltos:

- Salto de 1 pie, caída en el otro pie.
- Salto de 1 pie, caída en el mismo pie
- Salto de 1 pie, caída en 2 pies
- Salto de 2 pies, caída en 1 pie
- Salto de 2 pies, caída en 2 pies

- Trabajo de suelo.- El bailarín usa el suelo como parte de su espacio donde exploran todas las posibilidades de movimiento que se puedan hacer sobre el suelo en diferentes posiciones.⁹

⁹ Tomado de Diccionario de danza (2011). disponible en URL: www.danzavirtual.com

LISTA DE REFERENCIA

- Carrión, M. (2012) *Danza e inclusión social*. Disponible en URL: recursostic.educacion.es.
- *Diccionario de danza* (2011). disponible en URL: www.danzavirtual.com
- Katz, R. (2004) *Crece Jugando*. Ecuador: Editorial Grupo Santillan S.A.
- Joyce, M. (1987) *Dance Technique for Children*. España: ImpresoporiDiagrafic.