

Danza y autoestima.

FICHA DE ACTIVIDAD 1

Objetivo		Realizar el diagnóstico a través del movimiento		
Nombre de la actividad:		¿Cuál es mi movimiento? (Diagnóstico)		Tiempo total:
Lugar:		Área destinada para el taller de danza		30 min.
	Descripción de las actividades	Número de facilitadores	Recursos materiales	
1 INTRODUCCIÓN 10 min	<i>Para este ciclo escolar se sugiere, además de aplicar el diagnóstico, realizar la siguiente actividad con cada grupo.</i> Reflexionar sobre qué es la danza y para qué bailamos. Mostrar imágenes de bailarines de distintos géneros dancísticos que vayan desde los más ordinarios (lo que bailan en las fiestas o ven comúnmente en la televisión) hasta la considerada como arte escénica.	1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada Imágenes de bailarines de distintos géneros dancísticos	
2 DESARROLLO 10 min	Con una selección musical previa, invita a las y los niños a bailar distintos géneros. <i>Lo anterior te permitirá observar su desenvolvimiento, conocer sus gustos, qué prefieren bailar y cómo lo hacen. Es importante que también bailes con ellos y que la selección musical incluya piezas con las que las y los niños identifiquen el movimiento de la danza clásica, contemporánea y folclórica.</i>			
3 CIERRE 10 min	Al finalizar invítalos a que definan ¿Cuál es mi movimiento? Si encuentras las condiciones idóneas, en formación de círculo pide a cada integrante del grupo que muestre al resto ¿Cuál es mi movimiento?			

FICHA DE ACTIVIDAD 2

Objetivo		Conocer a los integrantes del grupo y detonar la creatividad			
Nombre de la actividad:		Mi nombre/ Mis movimientos		Tiempo total:	35 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza			
	Descripción de las actividades		Número de facilitadores	Recursos materiales	
1 INTRODUCCIÓN 10 min	Para conocer el nombre de los integrantes del grupo puedes indicarles que separen su nombre en sílabas y que a cada sílaba le pongan un movimiento.		1		
2 DESARROLLO 15 min	En formación de círculo cada integrante tendrá que decir su nombre cumpliendo con la indicación anterior. A partir de cómo se vaya desarrollando el ejercicio, podrás ir aumentando el grado de dificultad para cada sílaba (con movimiento), podrán variar la velocidad, la integración del cuerpo en su conjunto o por segmentos, incluso el número de palabras.				
3 CIERRE 10 min	Cada integrante del grupo dirá su nombre con movimiento y el resto tratará de imitarlo al mismo tiempo. Puedes ir variando la dinámica, incluso sugerir que primero lo muestren para después el resto del grupo hacer la imitación. <i>Este ejercicio puede llevarse a otro nivel si a cada sílaba le integran alguna cualidad sonora y a ella un movimiento.</i>				

FICHA DE ACTIVIDAD 3 PB

Objetivo		Reconocer la importancia del bloque inferior y superior.			
Nombre de la actividad:		Conozco mi cuerpo		Tiempo total:	20 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza			
	Descripción de las actividades		Número de facilitadores	Recursos materiales	
1 INTRODUCCIÓN 5 min	Genera una reflexión sobre la importancia de nuestro cuerpo, haciendo hincapié en el reconocimiento del bloque superior e inferior. La importancia de cada uno de estos bloques tanto de manera independiente, así como en su conjunto. La reflexión deberá acompañarse de movimiento.		1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada	
2 DESARROLLO 15 min	Con música de fondo, realizar movimientos habituales según los bloques corporales haciendo énfasis su importancia y distinción. Bloque superior: saludar, cruzar brazos, aplaudir. Bloque inferior: cruzar piernas, caminar, correr, saltar. Desarrolla movimiento también por bloques introduciendo elementos de técnica de la danza y movimientos libres. Bloque superior: <i>Port de bra</i> en simetría y asimetría, simulación de faldeo, seis posiciones de los brazos. Bloque inferior: <i>Plié, relevé</i> , lanzamientos de piernas, rotación de coxofemoral.				
3 CIERRE 5 min	Después de la vivencia, de manera breve comenten sobre los movimientos habituales, la técnica de danza y el movimiento libre. Finalmente puedes dirigir una improvisación en la que se empleen los tres tipos de movimiento y se haga hincapié en los bloques.				

FICHA DE ACTIVIDAD 4

Objetivo		Detonar la conciencia corporal (esquema corporal)	
Nombre de la actividad:		Dibujo mi silueta 1	Tiempo total: 30 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza	
	Descripción de las actividades	Número de facilitadores	Recursos materiales
1 INTRODUCCIÓN 10 min	Dirige un calentamiento con movimientos suaves en orden céfalo-caudal, la intención es detonar la conciencia corporal en los integrantes del grupo localizando cada una de las partes del cuerpo, acompáñalo con música lenta.	1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada Hojas de papel, lapicera
2 DESARROLLO 15 min	Cada integrante del grupo deberá dibujar la silueta de su cuerpo en posición cero, esto sobre una hoja de cuaderno usando el material de su lapicera.		
3 CIERRE 5 min	A través de una improvisación dirigida explorarán en las posibilidades de movimiento de cada parte del cuerpo y en su conjunto.		

FICHA DE ACTIVIDAD 5

Objetivo		Identificar los segmentos corporales a través de la aislación e isolación			
Nombre de la actividad:		Dibujo mi silueta 2		Tiempo total:	30 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza			
	Descripción de las actividades	Número de facilitadores	Recursos materiales		
1 INTRODUCCIÓN 10 min	Dirige un calentamiento con movimientos desarticulados en orden céfalo-caudal, localizando las articulaciones, puedes acompañarlo con música rítmica, varía la velocidad y número de repeticiones.	1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada Hojas de papel, lapicera		
2 DESARROLLO 15 min	En equipos de hasta cuatro, uno de los integrantes será el modelo y adoptará una posición en la que sea visible la posibilidad de movimiento de cada articulación. El resto del grupo deberá dibujar dicha silueta sobre una hoja de cuaderno usando el material de su lapicera. Al terminar el dibujo señalen las articulaciones con un color distinto.				
3 CIERRE 5 min	A través de una improvisación dirigida explorarán en las posibilidades de movimiento haciendo hincapié en los principios de isolación (desarticulación) e iniciación.				

FICHA DE ACTIVIDAD 6

Objetivo		Reforzar el movimiento de articulaciones y partes del cuerpo			
Nombre de la actividad:		Las partes de mi cuerpo		Tiempo total:	30 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza			
	Descripción de las actividades	Número de facilitadores	Recursos materiales		
1 INTRODUCCIÓN 10 min	Lanzar un globo con distintas partes del cuerpo, a través de tus indicaciones distinguirán entre las partes del cuerpo que tienen movimiento gracias a la aislación y cuáles no; (oreja, mano, ombligo, cadera, codos, rodillas, cabeza, incluso cada uno de los dedos, etcétera).	1	Reproductor de audio. Música variada y globos		
2 DESARROLLO 15 min	En parejas sostendrán el globo con la parte del cuerpo que les indiques. Ejemplo: ombligo-ombligo, codo-codo. Invítalos a que se trasladen. Varía la consigna, las partes del cuerpo no deben coincidir. Ejemplo: codo-rodilla, mano-cabeza. Adoptarán posiciones habituales y extrañas. Sugiere que las vayan memorizando y si encuentras el momento idóneo, en formación de círculo y en grupos de tres parejas, muestren las “formas” al resto del grupo.				
3 CIERRE 5 min	Improvisación libre con globos.				

FICHA DE ACTIVIDAD 7 Exploración de movimiento

Objetivo		Explorar movimientos cotidianos de manera dirigida, individual y en colectivo			
Nombre de la actividad:		¿Cómo me siento hoy?		Tiempo total:	35 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza			
	Descripción de las actividades		Número de facilitadores	Recursos materiales	
1 INTRODUCCIÓN 10 min	En una formación en la que seas visible para todos, realiza movimientos cotidianos y el grupo deberá imitarlos. Algunos ejemplos son: lavarse los dientes, comer una manzana, escribir, ponerse zapatos, etcétera. Los movimientos deben ser amplios y muy claros. Se sugiere utilizar velocidades.		1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada	
2 DESARROLLO 15 min	En parejas o tríos, se designa a un líder que dirigirá al pequeño grupo a realizar escenas cotidianas, éstas pueden ser sugeridas por el tallerista (un momento del día, práctica deportiva, una labor doméstica). Cada integrante del grupo tendrá oportunidad de dirigir al resto. Se sugiere que varíen en las velocidades.				
3 CIERRE 5 min	De las tres o dos secuencias elegir una para hacerla de con un matiz, pasar por distintas emociones o sentimientos. (enojo, felicidad, tristeza, frío, calor) Finalmente se reflexionará sobre lo importante que es sentirse contentos al realizar nuestras actividades cotidianas. Si consideras que es apropiado, en formación de círculo pasar al centro a tres parejas para mostrar los ejercicios al resto del grupo.				

FICHA DE ACTIVIDAD 8

Objetivo		Crear frases de movimiento			
Nombre de la actividad:		Me gusta el jugo de naranja		Tiempo total:	30 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza			
	Descripción de las actividades		Número de facilitadores	Recursos materiales	
1 INTRODUCCIÓN 5 min	En formación de círculo, pregunta a los integrantes qué les gusta comer o hacer. Deberán decirlo de la siguiente manera: -Me gusta el jugo de naranja- A cada palabra poner un movimiento generando una frase.		1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada	
2 DESARROLLO 15 min	En equipos de hasta cuatro integrantes, hacer un diálogo en el que intercambien las frases de movimiento. Según el desarrollo de la actividad y nivel del grupo, solicita que memoricen una frase o hasta las cuatro creando una frase de movimiento más amplia.				
3 CIERRE 10 min	Con una parte del grupo como espectador en un extremo del área destinada para el taller, y del otro al equipo (bailarines y espectadores), presentar la frase de movimiento con un fondo musical.				

FICHA DE ACTIVIDAD 9

Objetivo		Explorar las cualidades de movimiento a partir de la respiración			
Nombre de la actividad:		Me siento como un globo		Tiempo total:	25 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza			
	Descripción de las actividades		Número de facilitadores	Recursos materiales	
1 INTRODUCCIÓN 5 min	Con la respiración como generador del movimiento, simular que el cuerpo es un globo. Al inhalar se infla y al exhalar se desinfla. El tamaño del globo varía según la extensión que se dé al cuerpo. También se sugiere variar la velocidad. <i>Esta actividad puede realizarse a nivel de piso o de pie, el recurso de la estrella y el feto es una opción.</i>		1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada	
2 DESARROLLO 15 min	Dirige una exploración de movimiento en la que la motivación sea el cuerpo es un globo. ¿Qué pasa si el globo está en el aire y sopla muy fuerte? Si la corriente de aire es suave, si hay una tormenta, si dos o más globos se encuentran, si están sobre el piso, si se infla lento, si se revienta. (Refiere a movimiento cortado, periférico, centrífugo, rápido, lento, ligero, pesado, etcétera) <i>Recuerda que tu cuerpo es referencia visual para los integrantes del grupo.</i>				
3 CIERRE 5 a 10 min	Improvisación dirigida “Me siento como un globo” Si el momento lo permite entablar un diálogo entre globos y mostrar los ejercicios de improvisación al grupo.				

FICHA DE ACTIVIDAD 10

Objetivo		Generar frases de movimiento para coreografía			
Nombre de la actividad:		Interpretando los valores 1		Tiempo total:	30 min.
Lugar:		Área destinada para el taller de danza			
	Descripción de las actividades		Número de facilitadores	Recursos materiales	
1 INTRODUCCIÓN 10 min	Reflexionar sobre los valores (autoestima, solidaridad, igualdad, respeto, honestidad y justicia) y hacer frases como las siguientes: La autoestima es el pensamiento que tenemos sobre nosotros mismos. Debemos respetar nuestro cuerpo y al de mis compañeros. Etcétera.		1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada	
2 DESARROLLO 15 min	Dividir el grupo según el número de valores, cada equipo generará una frase de movimiento a partir del enunciado que define a cada valor (movimiento por palabra) y memorizarla.				
3 CIERRE 5 min	Con una parte del grupo como espectador en un extremo del área destinada para el taller, y del otro al equipo (bailarines y espectadores), presentar la frase de movimiento con un fondo musical.				

FICHA DE ACTIVIDAD 11

Objetivo		Conocer los elementos de composición coreográfica	
Nombre de la actividad:		Interpretando los valores 2	Tiempo total:
Lugar:		Área destinada para el taller de danza	
	Descripción de las actividades	Número de facilitadores	Recursos materiales
1 INTRODUCCIÓN 10 min	Compartir los elementos que componen una coreografía: • Inicio • Desarrollo • Fin <i>Puedes tomar como referencia alguna película, obra de teatro, cuento.</i>	1	Reproductor de audio Dispositivo con música variada
2 DESARROLLO	Retomando y recordando las frases de movimiento creadas para representar los valores, genera una estructura dramática en la que los integrantes del grupo viertan sus opiniones y consideren el orden antes expuesto: inicio, desarrollo y fin.		
3 CIERRE	Memoricen las frases y la estructura coreográfica “interpretando los valores”		