

## Actividad 2: Mi cuerpo se prepara

### PROPÓSITO

Esta actividad busca que el estudiante adquiera una disciplina teatral, que incorpore al entrenamiento corporal como parte de la rutina, de manera individual, con otros cuerpos y con el espacio, desarrollando la memoria corporal y espacial. Experimentarán las diferentes formas de utilizar su cuerpo, adquiriendo los conocimientos técnicos principales del movimiento en relación con la energía, calidades del movimiento, equilibrio espacial, motores, niveles, control de peso, trayectorias, entre otras. Además, explorarán con el espacio, desarrollando la memoria corporal y espacial.

### Objetivos de Aprendizaje

**OA 1:** Experimentar con los elementos y recursos del lenguaje teatral (personajes, estructura dramática, conflicto, puesta en escena, espacio, entre otros), aplicándolos en la escenificación e interpretación de propósitos expresivos personales y colectivos.

**OA 7:** Evaluar críticamente procesos y resultados de obras teatrales, tanto propios como de sus pares, considerando relaciones entre propósitos expresivos, aspectos estéticos, y decisiones tomadas durante el proceso.

### Actitudes

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.

### DURACIÓN

8 horas

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Guiados por el docente, preparan su cuerpo, activando las articulaciones. Para esto, pueden hacer lo siguiente:

- Se ubican en un espacio de la sala para extender y estirar su cuerpo.
- Se disponen en postura neutra para el trabajo pre-expresivo.
- Activan el cuerpo por segmentos corporales, experimentando el movimiento de todas las articulaciones posibles, desde la cabeza a los pies, e incorporando ejercicios de flexibilización de la columna.

Los alumnos preparan su cuerpo para moverse en el espacio de manera grupal; para esto, se desplazan por la sala, realizando algunas de las siguientes acciones motivadas por el docente:

- Caminan en líneas rectas a su propio ritmo, haciendo cambios de direcciones y equilibrando el espacio en relación con los otros cuerpos.

- Varían las velocidades de desplazamiento e incorporan traslados hacia delante, hacia atrás, hacia los lados, en líneas curvas y en todas direcciones.
- Experimentan con detenciones del movimiento, postura neutra y posturas de equilibrio precario.
- Exploran las diferentes velocidades del movimiento.
- Descubren otras formas de desplazamiento, utilizando niveles y motores corporales.

Aplican libremente niveles y motores para desplazarse por el espacio; para esto:

- Se ubican en un costado de la sala para experimentar por turnos y desplazarse de un extremo de la sala a otra, utilizando diferentes niveles y motores corporales.
- Se desplazan libremente por el suelo, realizando volteretas hacia delante, hacia atrás, pasando por el hombro, realizando saltos, caídas y giros, experimentando con equilibrios, desequilibrios, etc.

Experimentan con el peso/contrapeso y equilibrio/desequilibrio; para esto:

- Se reúnen en parejas para trabajar el equilibrio; por ejemplo: experimentan tomándose primero de las manos, luego soltando una mano y luego la otra.
- Se levantan del suelo, haciendo contacto físico con las espaldas y experimentan subir y bajar del suelo, utilizando solo su peso corporal.
- Se desplazan por el espacio en parejas, experimentando el peso y el contrapeso con contacto en otras partes del cuerpo.
- Realizan tomadas y encajes corporales acordes a sus capacidades y nivel.

Se desplazan en el espacio en pequeños grupos; para esto:

- Se reúnen en parejas, tríos y/o grupos de cuatro a cinco personas.
- El grupo se desplaza al mismo tiempo. El estudiante que guiará el inicio del movimiento es quien queda adelante del grupo, que variará de acuerdo a los cambios de dirección.
- Se desplazan al mismo tiempo, aplicando niveles y velocidades corporales, equilibrando el espacio en relación con los otros grupos.
- Los grupos se van juntando y desarrollan paulatinamente la misma actividad, hasta que todo el grupo se reúna y efectúen los desplazamientos.

Luego de la etapa de preparación corporal, aplicarán lo aprendido en un trabajo breve por grupos; para esto:

- Eligen una película o un cuento breves.
- Identifican lugar, personajes, estructura dramática.
- Seleccionan un momento del inicio, desarrollo y desenlace.
- Crean una imagen corporal fija para cada uno de los momentos, aplicando niveles y motores, entre otros.
- Presentan las tres imágenes a sus compañeros, aplicando lo aprendido en la etapa de preparación.

- Los compañeros intentan adivinar la película o el cuento presentados.

Al finalizar, evalúan sus desempeños; para eso:

- Indagan sobre sus logros y dificultades con cada una de las actividades previas, analizando las habilidades corporales desarrolladas y su posible aplicación en la disciplina teatral, con preguntas como: ¿En qué consiste la disciplina en el teatro? ¿Para qué me sirve entrenar mi cuerpo antes de actuar? ¿Qué habilidades desarrollamos en esta actividad?

**Relaciones Interdisciplinarias:**

*Historia, Geografía y Ciencias*

*Sociales*

Habilidades

OAF

Registrarán sus respuestas en sus bitácoras, como evidencia de su proceso personal.

- Emiten opiniones respetuosas sobre el trabajo de sus compañeros, valorando sus aciertos y errores.

### ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Se puede usar los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, para evaluar formativamente:

- Experimentan con rutinas de preparación corporal, como activación de articulaciones, flexibilización de la columna, desplazamientos, velocidades, motores, niveles, equilibrio, desequilibrio, peso y contrapeso, entre otras.
- Incorporan rutinas de preparación corporal al preparar representaciones e interpretaciones teatrales.
- Reconocen la importancia de incorporar rutinas de preparación corporal en su trabajo teatral.
- Evalúan el desempeño personal en procesos teatrales, considerando el uso de elementos del lenguaje corporal.

Se sugiere esta actividad para que preparen el cuerpo de manera más técnica, pero se puede implementar de manera lúdica según el contexto. Conviene efectuar esta secuencia de manera progresiva en cada clase, iniciando con ejercicios simples para pasar a los más complejos. La música puede ser un aporte para motivar a los estudiantes al trabajo corporal.

Es necesario corroborar que hayan entendido claramente las instrucciones de los ejercicios más técnicos, para evitar lesiones o accidentes. Es importante indicar que el trabajo corporal debe ir idealmente coordinado con la respiración, inhalando y exhalando con el movimiento.

### RECURSOS WEB

#### Video en plataformas como YouTube:

Entrenamiento corporal: Huellas En La Nieve por Roberta Carreri

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=8RAZH7ZwL5M&t=17s>