

Unidad 1 “Cuerpo en movimiento”

PROPÓSITO DE LA UNIDAD

En esta unidad, los estudiantes podrán reconocer el propio cuerpo a partir de la experiencia del movimiento. Lo harán desde un enfoque sensible y consciente, orientado a que construyan una noción de corporalidad compleja, situada en un contexto, dependiente de la relación con los otros, crítica y reflexiva para que puedan responder preguntas como: ¿qué sensaciones corporales aparecen a través del movimiento?, ¿cómo incide el movimiento en la percepción de lo que nos rodea?

A su vez, y desde la perspectiva de educación artística, se cuestiona el rol del cuerpo en la educación y la sociedad en general. Abordarán ese tema mediante la creación y resignificación de las corporalidades, lo que incide en la construcción de la identidad. Por ello, es fundamental que se pregunten ¿qué imagen tengo de mí mismo y de los otros en relación con la visión de cuerpo construido socialmente?

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA2

Expresar sensaciones, emociones y temas de su interés, basados en diversas fuentes de inspiración (sonidos, músicas, relatos, imágenes, elementos culturales, entre otros) a través del cuerpo, el movimiento y recursos de la puesta en escena.

OA 7

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

Actividad 1: Reconociendo el propio cuerpo

PROPÓSITO

Se espera que, mediante esta actividad, los estudiantes se introduzcan en la toma de conciencia del propio cuerpo y que experimenten diversas maneras de percibirlo junto con los otros y el entorno en general. Así podrán explorar, vivenciar y sentir diversas posibilidades de movimiento, lo que les abrirá un camino para conocer su propia corporalidad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1

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

ACTITUDES

- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.

DURACIÓN

16 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes comentan acerca de sus experiencias y conocimientos previos con la danza y en relación a las expectativas de la asignatura. El docente apoya el diálogo con preguntas como:

- ¿Qué sentimos cuando nos movemos?
- ¿Todos nuestros movimientos tienen la misma intención y función?
- ¿Por qué bailamos?
- ¿Qué lugar ocupa la danza en nuestra vida personal?
- ¿Qué lugar ocupa la danza en la sociedad en general?
- ¿Qué estilos de danza conocemos?
- ¿Por qué eligieron esta asignatura?
- ¿Cuáles son tus expectativas y cómo imaginan que será el desarrollo del curso?

A continuación, el profesor les presenta algunos videos de bailes en diferentes contextos (sociales, religiosos, ceremoniales, promocionales, danza contemporánea y danzas urbanas) y los invita a reflexionar sobre los elementos que tienen en común, si conocen otros y con cuál de todos se sienten más cercanos.

Explica la función de la bitácora del estudiante, instrumento que utilizarán durante todas las clases del año y cuya finalidad es registrar aquello que sea significativo de las experiencias de aprendizaje, en cuanto a ideas, sensaciones, emociones, dudas, reflexiones, entre otros. Deben tener su bitácora

siempre disponible y puede ser un insumo para actividades posteriores, evaluaciones formativas y sumativas.

Para comenzar a explorar por medio de la danza, el docente propone trasladarse libremente por la sala, primero caminando, luego corriendo, generar pausas, rodar por el piso y así sucesivamente. Propiciará diversas formas de locomoción y desplazamiento: primero lento y suave, luego aumentarán la velocidad y las posibilidades de movimiento, harán entradas y salidas del piso poniendo atención al movimiento articular de la columna (movilizando desde la coronilla, integrando la zona cervical, dorsal y lumbar hasta llegar al piso, y luego al subir comenzar el movimiento desde el coxis hasta la coronilla) e involucrando soportes corporales, hasta que finalmente queden recostados en el piso boca arriba. Entonces se enfocan en cada segmento corporal desde la cabeza hasta los pies mediante la sensación corporal, particularmente del contacto del cuerpo con el piso, además de tomar conciencia de la respiración. Posteriormente, el docente les propone movilizar los diferentes segmentos corporales; tienen que fijarse en cómo se mueven y cuáles son sus posibilidades de movilidad, fomentando la percepción del movimiento. Luego los invitará a activar el cuerpo mediante el movimiento continuo de las articulaciones, primero focalizándolo en una y luego sumando dos o más articulaciones al movimiento, aumentando paulatinamente la velocidad y propiciando el desplazamiento del cuerpo en el espacio. A continuación, les pide que muevan libremente los segmentos corporales, aplicando variaciones de velocidad y poniendo atención a la respiración y su vínculo con el movimiento. Esta actividad puede realizarse de pie o acostados en el piso. Si tuviesen dudas, pueden revisar los videos sugeridos en la sección de Recursos.

Relaciones Interdisciplinarias: Educación Física y Salud OA 1 y 2
--

Para estas prácticas, es importante incorporar un ambiente sonoro adecuado si fuese estime necesario, independientemente del estilo de música o de baile, porque lo relevante es que favorezca la práctica misma y la toma de atención al cuerpo propio y el del compañero.

Luego, en parejas, exploran diversas posibilidades de movimiento articular. De pie, un compañero toca con la mano una articulación del otro de forma sensible, consciente y respetuosa, quien responde a este estímulo moviéndola de la forma y duración que desee; es decir, haciendo movimientos pequeños o más grandes, según el rango y las posibilidades de movimiento que tenga la articulación. En la medida que el compañero explora en sus posibilidades articulares, conviene incluir traslados en el espacio. Esto se repite varias veces, alternando entre diferentes articulaciones y probando diversas formas de interactuar al contacto. Para progresar en esta experiencia, el compañero que toca mantiene el contacto en la articulación del otro y debe seguir el movimiento durante todo el tiempo que dure el contacto, adaptando el propio movimiento a formas corporales y locomociones. Otra posibilidad de progresión es incluir los niveles espaciales³. El docente les explica en qué consisten y ellos realizan breves prácticas en el nivel bajo, medio y alto. Posteriormente, retoman la actividad de movimiento articular en parejas e incorporan los tres niveles durante los desplazamientos, intercambiando roles.

³ Definición en Glosario

A continuación, el compañero toma con ambas manos la articulación del otro, indicando una dirección al movimiento sin soltarla; este último debe responder adaptando el movimiento de todo su cuerpo a este traslado por el espacio, mientras el compañero va señalando nuevas direcciones en diferentes articulaciones de forma sucesiva. Después se repiten y alternan las tres formas de tacto en las articulaciones: el primer toque de corta duración, el segundo que acompañaba el movimiento y el tercero, que propone direcciones con ambas manos, variando las articulaciones escogidas. Terminada esta fase, cambian el rol dentro de la pareja.

Repiten la experiencia, alternando los roles de forma fluida sin perder la atención en el contacto entre quien toca y quien responde a través del movimiento; así van explorando diversas posibilidades de movimiento mediante el juego corporal. A medida que avanza la práctica, pueden cambiar de roles más rápido, prestando atención a lo que sucede con la respiración. El profesor va guiando el ejercicio indicando cambios en el tiempo, en los niveles espaciales y en la dinámica de los cambios de toque y rol. De este modo, aumenta la complejidad del juego corporal y se van fijando en su propio cuerpo y el del compañero. Luego el docente divide el curso en dos grupos de parejas, donde uno de los grupos continúa con la actividad y el otro observa las propuestas que surgen de la exploración realizada; después cambian de rol. Al término, el docente les pide a todos que se pongan de pie y cierren los ojos, y los guía para que presten atención a su cuerpo con diversas consignas o preguntas: ¿cómo sientes tu cuerpo en este momento?, ¿sientes algún cambio en relación con el inicio de la clase?, ¿cómo está tu respiración?, entre otras que favorezcan la conciencia corporal. Al final, caminan un momento por la sala y realizan estiramientos de diferentes zonas del cuerpo (cervical, lumbar, dorsal, extremidades).

Una vez terminada esta fase, conversan sobre los aspectos interesantes y significativos de la práctica en pareja, las diferencias y similitudes entre las diversas experiencias, las maneras de moverse, los desafíos presentados y las soluciones encontradas. Para finalizar y potenciar la experiencia desde la conciencia corporal, cada dupla comentará sus vivencias y dibujará en un pliego de papel kraft su silueta, una por cada cara del pape; ahí describirán de forma gráfica las sensaciones del movimiento en la actividad, tanto en el cuerpo completo como en segmentos y/o articulaciones. Pueden ser imágenes, palabras o marcar con colores aquellas zonas en que tuvieron molestias, dolores y lo que sea relevante para ellos.

Antes de terminar, el docente les da tiempo para que registren en su bitácora experimentaciones, investigaciones y reflexiones en torno a las experiencias vividas, identificando sus procesos, dudas y preguntas.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Experimentan diversas posibilidades y cualidades del movimiento de manera consciente por medio de la exploración.

- Aplican diversas posibilidades de movimiento relacionados con el tono muscular, hábitos posturales, movimiento articular y patrones de movimiento.
- Relacionan el movimiento con sensaciones, emociones y cualidades de movimiento surgidas durante la exploración, identificando qué transformaciones experimentaron en su cuerpo.

Se recomienda poner atención a la modulación de las velocidades y la intensidad de las exploraciones, de acuerdo con la temperatura de la sala y la concentración que logren los estudiantes en las diversas fases de la actividad. Respecto a esto, se le debe dar importancia al contacto corporal mediante el tacto de las manos, el que debe darse en un clima de respeto, sin otra connotación más que el sostener o asistir al compañero en su exploración.

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

Para las prácticas de movimiento articular que hicieron en el piso al inicio de la clase, se recomienda poner alguna manta que evite el frío.

RECURSOS Y SITIOS WEB

Recursos para el docente

Propuestas musicales y entorno sonoro

Johann Sebastian Bach

- Variaciones Golberg

Jamie Cullon

- The Song Society 2018

Olivier Messiaen

- Quartet for the End of Time

Brooklyn Duo-

- Sessions II, 2015

En pueblounido.cl

Gustavo Becerra-Schmidt

- Obra Electroacústica

Para la actividad de inicio sobre danza y diferentes contextos:

Primera Diablada de Alianza

- Tirana Chica 2015

La Tirana 2019

Tapati – Rapa Nui

Alena Arce

- Travesía danza Chiloé

Teaser

- Oxumarê

Danza Afrocubana

- Un Día de Danza Afrocubana en la ENA de La Habana Cuba

Max Dax, Sarah, Alice, Thomas Maeva, William

- Lindy hop & charleston jam

Stevie Wonder

- Superstition

Akram Khan Company

- Vertical Road

Francisco Córdova

- Cuerpo-Acción, Movimiento-Relación

Danzas Urbanas

Baile Deportivo

- Ballroom, Dance Documental

Ejemplos de actividades de exploración

Carla Diego

- Muévete como si fueras un títere. (Clase improvisación)

Eutonía

- Estudio de Movimiento: exploración de la conciencia ósea (dirección de los huesos)
- Body Mind Centering
- Sistema óseo
- Sentidos & percepción.
- Sistema de órganos.

Danza Contemporánea

Desarticular el cuerpo.

Flume & Chet Faker

- Drop the Game.

Charlas TED Danza

- Nueva perspectiva de la Danza, más allá de movimientos.
- Cómo la danza es una herramienta de cambio social.
- Todos podemos bailar.
- La vida es movimiento.

Actividad 2: Jugando con los cuerpos

PROPÓSITO

Mediante esta actividad, se espera que los estudiantes exploren de forma consciente y autónoma con su cuerpo, expandiendo sus capacidades expresivas a partir del reconocimiento y proyección de sus posibilidades de movimiento. Para ello, se plantea como eje medular el diálogo corporal con otros, a través de la escucha y la atención a las propuestas que surgen en la creación espontánea de movimientos o acciones corporales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1

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

ACTITUDES

- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

DURACIÓN

18 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para comenzar, el docente les propone trasladarse libremente por la sala caminando, primero lento y luego aumentando la velocidad. Mientras caminan, escogen a una pareja para caminar junto a ella, acordando sin palabras velocidades y trayectorias del desplazamiento. Sin dejar de desplazarse por la sala, el docente incluye algunas premisas tales como caminar manteniendo contacto con una mano, con la cabeza, con un hombro, entre otras partes del cuerpo. A su vez, propicia que hagan cambios en las velocidades, incluyendo pausas. Finalmente se detienen en un lugar.

El docente plantea investigar el peso de la pelvis, para lo cual indica que un estudiante tome a su pareja por los costados de la pelvis (cresta iliaca) y ejerza una leve presión hacia el suelo y también hacia arriba. Esto impulsará al compañero a bajar y subir del piso; lo prueban también en desplazamiento y observarán que hay diversas posibilidades de trasladarse en los diferentes niveles espaciales. Se cambia el rol dentro de la pareja y continúan la exploración, mientras el docente pone énfasis en la cantidad de tensión muscular (o tono muscular) que aplican al hacer el movimiento, para concientizar y luego transformarlo.

Luego, en forma individual, los estudiantes se desplazan por la sala mientras el profesor los dirige: incorpora premisas sobre desplazamientos con diversas variantes. Ellos tienen que seguir esas indicaciones activando el centro de peso y prestando atención a los cambios corporales tanto en el

tiempo (si se desplaza más lento o rápido) como en los niveles espaciales (zonas del cuerpo que están en contacto con el suelo) y el tono muscular. Esta misma experiencia de aprendizaje se puede diversificar utilizando paisajes (desplazarse por el agua, por la playa, por la ciudad congestionada de vehículos, entre otros); urgencias, relajos, desmayos, peligros, entre otras posibilidades que los inciten a realizar variaciones temporales y cualitativas de las locomociones. Es importante que se fijen en las zonas de contacto con el suelo, el centro de peso y las transferencias de peso durante la actividad.

El docente propone diversas maneras de trasladarse de un extremo al otro de la sala. Los alumnos las aplican, atendiendo al centro de peso e incorporando los niveles espaciales desde estar de pie hasta trasladarse por el piso, cambiando permanentemente las zonas de contacto y soportes del cuerpo con el suelo. Repiten agregando pausas, para poder precisar las adecuaciones que deben hacer para sostener zonas de contacto por más tiempo.

Luego, el curso se divide en dos. Los integrantes de un grupo se ubican en diferentes lugares del espacio para convertirse en un “obstáculo”. Los del otro grupo se desplazan de un extremo a otro de la sala, pero al encontrarse con algún compañero en el camino, tendrán que modificar sus zonas de contacto y movimientos para “sortear el obstáculo” y continuar su camino. Quienes estén en el suelo adquieren diferentes formas corporales para ir enriqueciendo las exploraciones. Cuando todos hayan terminado el recorrido, los grupos cambian de rol.

Se juntan en parejas en posición de pie para investigar diversas maneras de entregar peso al compañero mediante variadas zonas de contacto. Para ello, primero eligen una superficie de contacto y entregan el peso, luego cambian la superficie y repiten la acción; así van cambiando las zonas de contacto. Posteriormente, realizan la misma actividad en el piso. Antes de iniciar esta actividad, el docente ayudarlos a entender la práctica de contacto con videos que ejemplifiquen la actividad. Hay algunos ejemplos en la sección de Recursos y sitios web.

Una vez que han explorado las posibilidades de movimiento a través de puntos de contacto y manteniendo las parejas, realizan la misma acción de entrega de peso, pero desplazándose por el espacio; es decir, eligen una zona de contacto y se movilizan por la sala sin perder el contacto con el otro. Primero lo hacen con una sola superficie durante el traslado, luego con dos zonas (comienzan con una y en la mitad del trayecto cambian a otra) y a medida que toman confianza en la actividad, van cambiando constantemente la zona de contacto durante una misma trayectoria de traslado en el espacio. Pueden hacer los cambios deslizando por el cuerpo del compañero de una zona a la otra, rodando o generando pequeños impulsos para ir alternando las zonas de contacto.

Luego, en grupos de cuatro estudiantes, repiten la práctica anterior. Para finalizar, cada grupo realiza una estructura de improvisación que va desde exploraciones individuales (investigando en diferentes zonas de contacto con el suelo), hasta exploraciones en parejas y en grupo con desplazamientos. Es importante que definan un final. Después presentan sus respectivas estructuras a sus compañeros y el docente.

Es importante incorporar un ambiente sonoro adecuado para las diversas actividades en caso de que se estime necesario. Al ser una experiencia corporal, la música puede ayudarlos a fijarse en el movimiento y a la dinámica de la práctica (por ejemplo: utilizar música suave y lenta para la primera parte, y luego, cuando efectúen cambios más ligados, proponer una música que tenga un pulso más rápido o variaciones de velocidad).

Relaciones Interdisciplinarias	
Módulo	Música:
OA1	

Para finalizar, se juntan en un círculo y comentan las experiencias. En seguida, dibujan su propia silueta corporal en un pliego de papel e incorporan marcas de los puntos de contacto efectuados, distinguiendo entre aquellos que fueron más significativos, los que les resultaron más fáciles y aquellos que dificultaron las posibilidades de movimiento. Comparten su dibujo con el curso y lo adjuntan a la bitácora, donde registran comentarios acerca de las experimentaciones, investigaciones y reflexiones, identificando sus procesos, dudas y preguntas.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Experimentan diversas posibilidades y cualidades del movimiento de manera consciente por medio de la exploración del diálogo corporal.
- Aplican diversas posibilidades de movimiento vinculadas con el tono muscular, hábitos posturales, movimiento articular y patrones de movimiento.
- Relacionan el movimiento con sensaciones, emociones y cualidades de movimiento surgidas durante la exploración, e identifican qué transformaciones experimentaron en su cuerpo.

En la segunda experiencia de aprendizaje, los estudiantes pueden interactuar con algunos implementos como telas, pelotas, globos u otros insumos que ayuden a diversificar las posibilidades de movimiento.

Se recomienda poner atención a la modulación de las velocidades y la intensidad de las exploraciones, de acuerdo con la temperatura de la sala y la concentración que logren los estudiantes en las diversas fases de la experiencia. Tienen que darle importancia a las diferentes partes del cuerpo que se ponen en contacto, considerando las características del soporte que ofrece el compañero. Para generar una mayor conciencia de la cantidad de peso entregado al compañero, hay que enfatizar en el concepto de tono muscular y su modulación, y en la conciencia del centro del cuerpo. Deben entender que la connotación del contacto es dar y recibir el peso, y tienen que fijarse especialmente en cuidar las articulaciones delicadas, como la columna vertebral, rodillas y hombros.

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

RECURSOS Y SITIOS WEB

Videos que apoyan el proceso de aprendizaje

Core Connection

- Sharing Balance in Contact Improv

Contact Improvisation

- A couple of basic exercises
- What is Contact Improvisation

Recursos para el docente

Propuestas musicales y entorno sonoro

Yann Tiersen

- Yann Tiersen the best

Beirut

- The Flying Club Cup

Lhasa de Sela-

- The Living Road

Bjork

- Debut
- Post

En pueblounido.cl

José Miguel Candela y Miguel Villafruela

- TTK 81 micropiezas para saxofón y electroacústica

Actividad 3: Comprensión y transformación del movimiento

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes profundicen en su capacidad de explorar en el movimiento y en la búsqueda de nuevos enfoques, activando diversos estados corporales y canales perceptivos que les permitan descubrir un lenguaje corporal propio y expresar ideas, emociones y sensaciones de forma espontánea por medio del movimiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1

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

OA2

Expresar sensaciones, emociones y temas de su interés, basados en diversas fuentes de inspiración (sonidos, músicas, relatos, imágenes, elementos culturales, entre otros) a través del cuerpo, el movimiento y recursos de la puesta en escena.

ACTITUDES

- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

DURACIÓN

20 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se propicia que incorporen la respiración consciente al movimiento para que identifiquen qué sucede con el cuerpo al inhalar y exhalar. Para ello, de pie o acostados, colocan las manos en las costillas y perciben el movimiento que produce el tórax al inhalar y exhalar, e identifican donde se aloja la respiración y su cualidad tridimensional. Luego van probando diferentes movimientos acompañados de las fases del ciclo respiratorio, desde la posición de pie hasta llegar al suelo, buscando que la respiración favorezca el movimiento. Después de que lo prueban varias veces en el lugar y luego en desplazamiento, el docente guía un estiramiento sobre todo de las piernas y el torso, combinándolo con la respiración. En seguida, comentan brevemente cómo creen que influye la respiración en el movimiento de todo el cuerpo.

Se disponen en círculo y el docente propone cuatro movimientos con énfasis en la respiración; es decir:

- al inhalar, hacer un movimiento para expandir el cuerpo al espacio.
- al exhalar, realizar otro movimiento para traer todo el cuerpo hacia su centro.
- inhalar y nuevamente expandir para finalmente exhalar y traer el cuerpo hacia su centro.
- repetir la acción varias veces.

A continuación, el profesor les da una frase de movimiento de entre 5 y 10 movimientos, que incluya desplazamientos, uso del centro de peso y cambios de niveles espaciales; pueden crear la frase colectivamente. Los alumnos deberán practicarla hasta aprenderla, tomando conciencia de la respiración (momento de inhalación y exhalación) durante el movimiento.

Esta frase será una base sobre la cual se integrarán diversas indicaciones:

- aprenden la frase de movimiento.
- agregan cambios de velocidad y de espacialidad, y nuevamente la realizan hasta que todos comprendan e integren dichos cambios.
- el docente propone incorporar la respiración consciente; es decir, se define en qué movimientos se inhala y en cuáles se exhala, estableciendo un ciclo de respiración. Nuevamente se practica varias veces, para integrar la respiración propuesta.
- de manera personal, los estudiantes realizan la frase de movimiento cambiando direcciones, adaptándola al espacio compartido, variando velocidades e incorporando la respiración. Para ello, el curso se divide en dos grupos. Uno realiza la actividad, el otro observa y realiza anotaciones, para posteriormente retroalimentar a sus compañeros respecto al uso de la respiración (si era observable o no en sus movimientos), los cambios en las velocidades y direcciones espaciales. Después cambian de rol.

Se sugiere que el entorno sonoro considerado para la frase acompañe y propicie el movimiento; es decir, si los movimientos son suaves y ligados, que la música considere esta cualidad.

Al final de esta fase, los estudiantes realizan la frase de movimiento sin música, atendiendo a la respiración personal y grupal, y encontrando colectivamente el tempo para practicarla. Al momento de terminar, continúan bailando libremente en relación con la respiración (como si fuese una continuación de la frase, pero de manera exploratoria y espontánea) e incorporan el uso de la voz mediante la emisión de sonidos⁴ junto con algunas exhalaciones o inhalaciones, buscando el placer del juego en esta acción y explorando diversos movimientos vinculados a sonidos u onomatopeyas; mezclan velocidades del movimiento, duración, pausa, desplazamientos y niveles espaciales como posibilidades de interacciones dentro del grupo, además del sonido.

<p>Relaciones Interdisciplinarias <i>Artes Módulo</i> <i>Teatro: OA1</i> <i>Música OA1</i> <i>Educación Física y Salud OA 1 y 2</i></p>
--

Luego se juntan en parejas y exploran libremente el movimiento, pero incluyendo sonido; es decir, cuando hacen un movimiento o un conjunto de movimientos, deben incorporar onomatopeyas o alguna acción sonora que se relacione con la cualidad de movimiento propuesto. Posteriormente definen una secuencia de 10 momentos⁵ en que integren movimiento y voz. Para esta actividad, no es necesario que estén completamente fijos, porque lo más relevante es el diálogo que generen, la diversidad de propuestas y que demuestren continuidad en la realización, pero tienen que establecer principio y final claros en la secuencia. El docente explica el concepto de flujo del movimiento⁶ lo demuestra; después invita a que todos hagan diferentes acciones, primero con flujo continuo o secuencial y luego discontinuo. Para apoyar la actividad, puede mostrarles videos vinculados con este contenido para que analicen y comprendan este factor de movimiento⁷. Cuando todos lo hayan

⁴ Ejemplos en la sección de Recursos y sitios web

⁵ Momentos: conjunto de acciones que tienen una intención.

⁶ Ver Glosario

⁷ En la sección Recursos y sitios web hay algunos ejemplos.

entendido, los grupos tendrán que proponer una variedad de flujo durante la secuencia. Tras definir la estructura, la presentan a sus compañeros y al docente.

Finalmente, comentan sus reflexiones sobre los diferentes estados corporales propuestos en las experiencias anteriores, las sensaciones que surgieron respecto del uso de la respiración, las posibilidades de movimiento que aparecieron, el uso de la voz en el movimiento, así como el estado actual de su corporalidad. Para esto, último pueden resumir sus ideas en una frase o concepto.

Antes de terminar cada sesión, registran en su bitácora personal experimentaciones, investigaciones y reflexiones en torno a las experiencias corporales vividas, identificando sus avances, dudas y preguntas.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Experimentan diversas posibilidades y cualidades del movimiento de manera consciente por medio de la exploración.
- Relacionan el movimiento con sensaciones, emociones y cualidades de movimiento surgidas durante la exploración, e identifican qué transformaciones experimentaron en su cuerpo.
- Componen frases de movimiento, relacionando e integrando respiración consciente durante la ejecución.
- Incorporan el uso de la voz, el concepto de flujo continuo y discontinuo y diversos elementos del lenguaje de la danza al hacer secuencias de movimiento.

Es fundamental que el docente los estimule a tomar conciencia de la respiración durante los procesos de aprendizaje, de modo que identifiquen los momentos de inhalación y exhalación; asimismo, debe fijarse en si están respirando naturalmente, si hay una intención o si surgen dificultades. Tienen que incluir el uso de la voz y su relación con la respiración.

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

RECURSOS Y SITIOS WEB

Recursos para el docente

Propuestas musicales y entorno sonoro

Max Richter

- Voyager, 2019

Apparat

- Silizium 2005
- Caronte 2019

Flume

- Skin 2016

Nano Stern

- Los Espejos 2009

Videos de la relación voz y movimiento

- Voz, cuerpo y movimiento
- Demostración taller voz y movimiento
- Behind the Scenes: Meredith Monk's Dancing Voices, Episode Five

Propuesta de videos para flujo de movimiento

- Combinado Argentino de Danza
- Danza corporal. Movimiento, ondas. TED. Río de la Plata

Actividad 4: Comparando y recreando visiones del cuerpo

PROPÓSITO

En esta actividad, se espera que los estudiantes analicen críticamente la visión de cuerpo que está presente en su entorno más directo, partiendo por comparar la percepción de su propio cuerpo y del cuerpo de quienes los rodean, frente a lo que plantean los medios masivos en esta materia, particularmente en redes sociales y televisión.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1

Expresar sensaciones, emociones y temas de su interés, basados en diversas fuentes de inspiración (sonidos, músicas, relatos, imágenes, elementos culturales, entre otros) a través del cuerpo, el movimiento y recursos de la puesta en escena.

OA7

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

ACTITUDES

- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.

DURACIÓN

14 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes se ubican en una posición cómoda en algún lugar de la sala, poniendo cerca de ellos plasticina u otro material similar. Luego cierran los ojos y se enfocan en la idea de su cuerpo. El profesor los ayuda con preguntas como:

- ¿cómo es mi cuerpo?
- ¿cómo son mis piernas?
- ¿cómo son mis brazos?
- ¿cómo es mi cara?
- mis dedos de las manos, ¿son largos o pequeños?, ¿qué forma tienen?

A continuación, abren los ojos y toman el o los trozos de plasticina. Vuelven a cerrar los ojos y, sin abrirlos, modelan una figura que represente su cuerpo según la imagen corporal que tienen de sí mismos. Para evitar que miren cómo va quedando, el docente podría solicitar que se venden los ojos. Cuando terminan, abren los ojos y observan la figura que moldearon. El docente los dirige con preguntas como:

- ¿hay alguna parte más grande que la otra?
- ¿hay alguna zona que no esté?

- ¿qué parte del cuerpo tiene mayor tamaño?
- ¿cuál es la más pequeña?

Registran las respuestas en su bitácora.

Para apoyar este proceso, el docente puede mostrarles un video relacionado con la imagen corporal, sus características y los estereotipos asociados al cuerpo.

A partir de las experiencias anteriores, les pide que describan su cuerpo, considerando características particulares como altura, manos, brazos, pies, piernas, entre otros. Luego lo comparan con el cuerpo de plastilina y registran sus apreciaciones en sus bitácoras.

Después, el docente los invita a realizar una descripción autobiográfica corporal en el formato que ellos elijan; puede ser una colección de imágenes, un texto, un video, una secuencia de movimientos, un dibujo, una historieta o una combinación de las posibilidades anteriores. Al terminar, las presentan al curso, las comparan y anotan en sus bitácoras los comentarios, impresiones y reflexiones que el ejercicio les provocó.

En grupos pequeños, investigan sobre imágenes presentes en internet u otras fuentes que denoten una idea determinada de cuerpo y las analizan críticamente desde diferentes perspectivas (género, ideal de belleza y estereotipos culturales entre otras). Después redactan un texto crítico y diseñan una exposición que presentarán a sus compañeros para compartir sus principales ideas y reflexiones al respecto. El docente y los estudiantes pueden trabajar esta actividad de manera conjunta con la asignatura de Educación Ciudadana, aplicando la Metodología Basada en Proyectos. También pueden hacerlo con los conocimientos que han abordado en la asignatura de Historia respecto de cómo se ha construido la imagen corporal en diversos períodos históricos.

Después de que presenten sus ensayos y proyectos sobre la visión del cuerpo, las comparan, analizando los puntos comunes y las diferencias según sus características, Por ejemplo: reflexionan sobre la noción de cuerpo de la mujer en el mundo de la moda y el de la publicidad, entre otros.

Relaciones Interdisciplinarias
Educación Ciudadana: OA 6
Lengua y literatura 3º medio OA2

Al terminar, comparan desde una perspectiva crítica su descripción autobiográfica corporal con alguna de las ideas que surgieron en sus investigaciones y crean un breve acto performativo que presentarán en un espacio no convencional del establecimiento. Ese acto se basará en una idea significativa emanada de la actividad anterior y tendrá que incluir movimiento y otros elementos, como música u objetos para complementar la performance. Esta instancia es una oportunidad de evaluación formativa; por lo tanto, es importante que integren los conocimientos de danza abordados durante la unidad, como: respiración consciente, tono muscular, relación del movimiento con la voz, coordinaciones, centro de peso, zonas de contacto con el suelo y flujo de movimiento, factores del movimiento. Por último, registran en su bitácora ideas, sensaciones, preguntas y todo lo que surgió durante y después de presentar la propuesta creativa.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Comunican sus análisis y postura acerca de las visiones de cuerpo analizadas, por medio de un texto.
- Expresan sus ideas y visiones acerca de la visión del cuerpo mediante un acto performativo.
- Evalúan sus creaciones y las de sus pares, utilizando lenguaje disciplinar.
- Fundamentan sus evaluaciones acerca del trabajo personal y el de sus pares de manera crítica, reflexiva y respetuosa.

El profesor debe considerar que los medios masivos influyen actualmente en la imagen corporal y el concepto general de cuerpo que cultivan actualmente personas adultas; esto incluye las redes sociales como un medio de exposición corporal personal, de registro individual y edición permanente de la propia imagen, tratando de ejercer un control virtual sobre cómo queremos ser vistos. Este fenómeno es más agudo en el universo adolescente; en esa etapa, son cruciales las preguntas sobre la propia identidad de género, los roles sociales, las posturas políticas y las experiencias vinculares en la historia de cada persona, lo que vuelve un terreno particularmente delicado respecto de la imposición de valores culturales y homogeneizantes sobre el cuerpo.

Para el trabajo en grupos, si no cuentan con dispositivos tecnológicos como computadores o celulares, los estudiantes pueden recopilar al interior de la comunidad educativa revistas, diarios u otros documentos donde aparezca de manera habitual el cuerpo (considerando que siempre tienen avisos publicitarios o son revistas focalizadas en el género).

El docente debe resguardar que el ambiente de aula sea respetuoso y ético, que propicie la diversidad y evite las discriminaciones. Por lo mismo, se debe usar las imágenes exclusivamente para la actividad y no para otros fines. De ser necesario, el profesor puede proponer que visiten algunos sitios o entregarles periódicos y revistas.

RECURSOS Y SITIOS WEB

Recursos para el docente

Videos que apoyan el proceso de aprendizaje para mostrar a estudiantes en sitios web como YouTube o Vimeo

- Me gritaron negra-Victoria Santa Cruz
- Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿qué cambiarías?
- Instalaciones performáticas autónomas
- Instalaciones visuales
- Generador de Meme

Recursos digitales para investigar

- Revistas de modas
- Revistas de espectáculos
- Publicidad en revistas
- Publicidad de marcas de vestuario
- Publicidad de perfumes y cosméticos
- Publicidad día de la madre, del padre y del niño
- Publicidad relacionada con artículos del hogar

Actividad de Evaluación: Revisando lo aprendido

PROPÓSITO

El propósito de esta actividad es que los grupos presenten a los compañeros y el profesor su propuesta de performance a partir de la idea significativa, y que expongan las principales conclusiones que obtuvieron tras comparar las distintas visiones y percepciones del cuerpo. Asimismo, se espera que se autoevalúen y evalúen el trabajo de sus pares, argumentando a partir del efecto que dichas performances generan, sus propósitos expresivos, el uso de elementos del lenguaje corporal y la aplicación de criterios estéticos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>OA1 Experimentar con los elementos y recursos del lenguaje de la danza (aspectos técnicos, espacio, flujo, energía, entre otros) de manera consciente, a través de la investigación corporal y aplicándolos en la interpretación de propósitos expresivos personales y colectivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Experimentan diversas posibilidades y cualidades del movimiento de manera consciente por medio de la exploración. ● Aplican diversas posibilidades de movimiento relacionadas con el tono muscular, hábitos posturales, movimiento articular, patrones de movimiento y respiración.
<p>OA2 Expresar sensaciones, emociones y temas de su interés, basados en diversas fuentes de inspiración (sonidos, músicas, relatos, imágenes, elementos culturales, entre otros) a través del cuerpo, el movimiento y recursos de la puesta en escena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Expresan sus ideas y visiones acerca de la visión del cuerpo por medio de un acto performativo. ● Aplican elementos y conocimientos de danza para crear una performance.
<p>OA7 Evaluar críticamente procesos y resultados de obras de danza, tanto propios como de sus pares, considerando relaciones entre propósitos expresivos, aspectos estéticos y decisiones tomadas durante el proceso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Evalúan sus creaciones y las de sus pares, utilizando lenguaje disciplinar. ● Fundamentan sus evaluaciones acerca del trabajo personal y el de sus pares de manera crítica, reflexiva y respetuosa.

DURACIÓN

4 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A partir de los comentarios y aportes recibidos durante la evaluación formativa, los estudiantes ajustan y ensayan sus performances. Luego las presentan al docente y al curso, y exponen sobre sus ideas, reflexiones y conclusiones sobre las imágenes del cuerpo que se han construido en la sociedad.

Considerando el proceso y las actividades realizadas, habrá dos evaluaciones sumativas: la primera es sobre la presentación escrita y oral y la segunda se refiere al proceso creativo llevado a cabo. A su vez, cada estudiante debe presentar una síntesis de las reflexiones emanadas de su bitácora.

Antes de la evaluación sumativa, es importante que entre todos revisen la pauta de evaluación y de evaluación entre pares, y conversen sobre sus criterios e indicadores.

Este instrumento es un ejemplo puede usar que el docente y también los alumnos para su autoevaluación y la evaluación entre pares.

Escala sugerida:

- 3 puntos = logrado
- 2 puntos = medianamente logrado
- 1 punto = por lograr
- 0 puntos = no logrado

Aspectos a Evaluar	3 Logrado	2 Medianamente logrado	1 Por lograr	0 No logrado
REFLEXIÓN ESCRITA				
Presenta un resumen de su bitácora personal a partir de las reflexiones registradas durante las clases correspondientes a la unidad, de manera crítica y dando énfasis al proceso personal llevado a cabo.				
Analiza críticamente las concepciones respecto de la noción de cuerpo, identificando prejuicios, estereotipos y arquetipos sociales y culturales que detectó en los contextos investigados.				
EXPOSICIÓN				
Expone mediante algún soporte visual su visión crítica y reflexiva y los principales datos, argumentos e ideas que acerca de la visión de cuerpo, basándose en la investigación de los medios masivos de comunicación.				
Fundamenta sus evaluaciones acerca del trabajo personal y el de sus pares de manera crítica, reflexiva y respetuosa.				
CREACIÓN				
Aplica elementos y conocimientos de danza en la creación de una performance, relacionando alguna idea significativa de su investigación y sus reflexiones, e incorporando recursos de la puesta en escena (música, objetos para una performance, otros).				
Evalúa sus creaciones y las de sus pares, utilizando lenguaje disciplinar.				
Observaciones:				