

## Actividad 1: Percibiendo mi corporalidad y mis habilidades desde la interacción

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes desarrollen las habilidades motrices y senso-perceptivas que les permitan manifestar y reflexionar sobre cómo la expresión corporal es inherente a nuestras acciones y cómo a partir de su singularidad con la que aborda el movimiento y considera las posibilidades de exploración del movimiento junto a otros.

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 1

Manifestar la expresión de su corporalidad, y la de otros, desde el conocimiento de sus posibilidades físicas, motrices y expresivas.

#### OA 4

Manejar la conciencia de su propia corporalidad, a partir del desarrollo de la condición física y su eficiencia en la acción motriz.

### ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

### DURACIÓN

12 horas

### DESARROLLO

Los jóvenes se reúnen en grupos de 5 a 6 integrantes para responder la pregunta: ¿Qué significa expresión corporal para cada uno? Cada uno escribe al menos un concepto, en un papel por grupo. Al terminar, cada grupo pega su papel en la pared y todo el curso lee las respuestas de todos.

El grupo se desplaza caminando en diferentes direcciones, variando las trayectorias de piso (líneas imaginarias que van creando los pies al desplazarse); pueden usar líneas curvas o rectas, amplias o cerradas. Poco a poco van integrando consignas que permitan diversificar la habilidad de caminar; la premisa es mantener el desplazamiento en constante exploración. Pregúnteles: ¿Cómo puedes variar la caminata? Luego se introduce la noción de tiempo por medio de las velocidades (rápido/lento, acelerar/desacelerar, súbito/sostenido, suspensión) y duraciones; hay que permitir que el grupo decida simultáneamente, sin hablar, cuándo detener la caminata-carrera y cuál será la velocidad al continuar. La premisa es simultaneidad, variedad en la duración y en la intensidad, y usar una mirada periférica

(en 180 grados, a diferencia de una mirada focal concentrada en una persona o acción) para lograr la coordinación grupal.

Todos los estudiantes están detenidos en el espacio, en uno o dos círculos, dependiendo del espacio, de modo que todos se puedan ver. Se introduce 6 pelotas de tenis: las van lanzando y atrapando, primero solo una y lentamente van incorporando las 6; luego se incluye el desplazamiento continuo con diferentes velocidades durante la acción de lanzar y atrapar. Tienen que mantener las pelotas siempre en movimiento en el aire. Pregúnteles: ¿Cómo puedes variar la manera de lanzar y atrapar? Deben explorar diversas maneras de hacerlo, manteniendo las variaciones en el desplazamiento; Después pregúnteles cuál es el peso y la trayectoria que trae la pelota y cuál imprimo al lanzar, para aprovechar el peso y la trayectoria para variar el movimiento cada vez que atrapan y lanzan. Aprovechan el peso para ir al suelo, rodar, girar, saltar y lanzar, y combinar habilidades básicas. La exploración en esta etapa se centra en diversificar las habilidades básicas desde la interacción con los compañeros por medio de la acción de atrapar/lanzar y todas las acciones que deseen realizar, manteniendo la continuidad del movimiento y sus variaciones.

Se organizan en dúos. Un integrante cierra los ojos y explora desplazarse por el espacio, variando las habilidades básicas antes exploradas, sin pelota y a una velocidad lenta y continua. Puede evocar sensaciones ya exploradas o imaginar nuevas, indagar en las sensaciones de peso, trayectoria y en las diferentes habilidades, buscando dibujar con su cuerpo diferentes trayectorias espaciales (líneas imaginarias en el espacio que se crean con las diferentes partes del cuerpo). Su compañero observa y lo cuida para que no se golpee ni golpee a otros. Al terminar la exploración con los ojos cerrados, cambian de roles y luego comparten sensaciones de la experiencia.

Para finalizar, pregunte nuevamente al curso: ¿Qué significa expresión corporal para cada uno? Reflexionan sobre la práctica vivida, la inherencia de la expresión corporal en nuestras acciones, la singularidad con que cada uno aborda el movimiento y las posibilidades de seguir desarrollando la expresión corporal al explorar el movimiento junto a otros.

La práctica propuesta aumenta su complejidad al variar las consignas de exploración para adecuarla a los grados de integración de cada integrante. Por ejemplo, pregunte:

¿Cómo pueden desplazarse proponiendo nuevas trayectorias, niveles espaciales, velocidades, formas de movimiento? ¿Cómo pueden desplazarse imaginando el suelo con diferentes texturas (arena, agua, pasto, calor, entre otras)?

Ahora cambian las pelotas por botellas pequeñas de plástico rellenas con semillas o agua para tener referencias sonoras o de peso dinámico, respectivamente.

Propóngales que expresen con palabras las relaciones entre expresión corporal y movimiento y lo compartan con el curso (para algunos estudiantes es un desafío) o lo registren de manera personal.

En diferentes momentos de la exploración, el docente plantea preguntas relacionadas con la temporalidad (velocidades y duración) y la espacialidad (niveles, direcciones y trayectorias) y les da tiempo para experimentar esas nociones con seguridad; por ejemplo, si surgen dificultades para desplazarse en diferentes niveles, se propone más tiempo de exploración solo en un nivel y así lo diferencian.

Cada vez que observe que no están integrando las consignas o que requieren más tiempo y atención, detenga la práctica e invítelos a hacer movimientos, tomando conciencia de las diferentes acciones corporales propias y de los compañeros. Eso les dará confianza para seguir explorando nuevas posibilidades.

En las instancias de exploración con y sin material, observe que utilicen diversas habilidades motrices y perceptivas, combinándolas e integrando continuidad del movimiento al hacerlo. Recuérdeles que cuiden su propio cuerpo y el cuerpo de sus compañeros.

Observe durante toda la clase que participen individual y colectivamente con una actitud respetuosa y empática hacia sus propias creaciones y la de los demás.

**Conexión Interdisciplinaria**  
*Filosofía*

OA2  
*3° medio*

Al analizar la relación entre la práctica vivenciada y el concepto de expresión corporal, procure que enuncien sus puntos de vista.

### Observaciones al docente

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

- Utilizan habilidades motrices básicas y específicas para explorar las diferentes posibilidades de movimiento que les ofrece su cuerpo en relación con el espacio y el tiempo.
- Experimentan posibilidades de movimiento desde diferentes sensaciones, sentidos, ideas y emociones.
- Resignifican su corporalidad como fuente de expresión, comunicación y creación.

Acompañe la práctica con diferentes preguntas para aumentar la complejidad de las habilidades motrices y senso-perceptivas, de modo que les permitan manifestar su respectiva expresión corporal e interactuar entre ellos; por ejemplo: ¿Cómo pueden variar los desplazamientos? ¿Cómo pueden resolver como curso detenerse y avanzar simultáneamente sin hablar? ¿Cómo pueden variar la duración e intensidad de sus movimientos? ¿Cómo pueden variar la manera de lanzar y atrapar? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cómo lo resolvieron? ¿Cómo les ayudan los movimientos de sus compañeros a encontrar más posibilidades de expresión?

Para propiciar la expresión corporal y el cuidado del propio cuerpo y de los compañeros, el docente refuerza actitudes que demuestren empatía y toma de conciencia del propio cuerpo en movimiento mediante análisis reflexivos, y genera un ambiente que promueva la participación y el respeto por las singularidades motrices, expresivas y creativas de cada alumno.

Se recomienda utilizar un espacio cerrado de la escuela con piso adecuado para desplazarse por el suelo sin riesgo. Poner énfasis en que exploren el movimiento y darles tiempo para que encuentren nuevas maneras de moverse. Asimismo, hay que plantearles preguntas que favorezcan el descubrimiento guiado y la toma de conciencia del propio cuerpo y el de los demás. Si el espacio lo permite, que practiquen a pies descalzos, con o sin calcetines, dependiendo de la temperatura y la textura del suelo.

Se recomienda adecuar las prácticas al contexto de los alumnos y del espacio, y crear las variantes necesarias dependiendo de cada particularidad; por ejemplo: cambiar la habilidad de caminar por

desplazarse si el contexto lo requiere (personas con movilidad reducida) o la habilidad de lanzar/atrapar por trasladar o empujar/recibir con las manos por diferentes partes del cuerpo.

Es importante darles tiempo para que prueben diferentes combinaciones de movimiento y sensaciones, y enfatizar en que presten atención al movimiento, las sensaciones y las partes del cuerpo que se van integrando en la acción.

**Recursos y sitios web como Youtube, Vimeo, entre otros:**

- Danza Sur Documental
- Asymmetrical Motion 2017 / Lucas Condro
- Body Action / Francisco Córdova
- To be / Physical Momentum / Francisco Córdova

**Músicas sugeridas**

- Prietto - Baño de bosque
- Sona Jobarteh – Jarabi
- Kinetica Disco III Full Album