

ARTE Y CULTURA

21. BAILAR PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL

Apellidos y Nombres:.....PRIMER AÑO

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Pienso y respondo:

1. ¿Es posible mejorar nuestra salud emocional realizando movimientos corporales?

2. ¿Cómo te sientes cada vez que bailas?

3. ¿Recomiendas bailar para mantener la salud emocional?, ¿por qué?

Prepara tu cuerpo

Explora con movimientos en formas geométricas

Explora con movimientos lineales

Registra tu exploración a partir de las siguientes preguntas:

4. ¿Cómo te has sentido?

5. ¿Qué movimientos han sido más fáciles de ejecutar y cuáles no tanto?

6. ¿Qué emociones has sentido?

7. ¿Qué ideas se te ocurren para elaborar tu frase coreográfica?

Sobre la base de tu exploración con los movimientos corporales,
Planifica una frase coreográfica en la que incluyas diversos movimientos.

Para ello, responde:

8. ¿Qué movimientos con formas geométricas y lineales incluirías en tu frase coreográfica?

9. ¿A quiénes estará dirigida tu propuesta?

Si la propuesta es para tu familia,

10. ¿Qué movimientos incluirías para que todos la puedan realizar?

11. ¿Cuánto tiempo durará?

12. ¿Qué música recomendarías para realizar tu frase coreográfica?

13. ¿Cuántas siluetas serán suficientes para representarla?

14. ¿Qué título le pondrás?

.....

15. ¿Tus siluetas serán solamente líneas o tendrán color?

.....

16. ¿Incluirás texto?

.....

Crea

PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN

17. ¿Qué emociones he sentido al realizar esta actividad?

.....

18. ¿Qué ejercicios disfruté más y cuál de ellos me costó realizar?

.....

19. ¿Qué he descubierto sobre mi cuerpo y mis movimientos en esta actividad?

.....

20. ¿Cómo nos ayudará a mi familia y a mí la práctica de la danza para mantener nuestra salud emocional?

.....

PRODUCTO:

CREAR UNA FRASE COREOGRÁFICA

Frase coreográfica

Una frase coreográfica es ordenar una pequeña secuencia de movimiento y pausas: una estructura. Definirla te permite repetirla y hacer variantes a partir de ella. Es como crear una oración en un texto. Para la danza, la frase coreográfica es “la organización de movimientos para crear una forma o un dibujo en el tiempo, con la intención de llegar a tener un sentido, un significado, formando una unidad dentro de una composición”¹. Las frases de movimiento son “el material” para crear una coreografía.