

## ARTE Y CULTURA

### 3.1. Exploramos con los elementos de la danza

Apellidos y Nombres:.....Primer año

#### SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

Leonela, es una estudiante del primero de secundaria del Colegio José Lorenzo Cornejo Acosta, es una adolescente que participa con compromiso por el bien de su distrito de Cayma.

Ella ha observado la preocupación de las familias porque al acercarse el invierno pueden ser más frecuentes las infecciones respiratorias, aunque no sabe exactamente por qué.

Además, piensa que no solo existe la pandemia, sino que hay otras enfermedades como la tuberculosis pulmonar, infecciones respiratorias agudas (IRA), que también afecta a las adolescentes y los adolescentes, y que pueden aumentar los casos si no se tiene la debida prevención. Leonela ha escuchado, asimismo, que, además de las bajas temperaturas, fuertes vientos, otros factores que inciden en el desarrollo de esas enfermedades son la contaminación ambiental, la escasa actividad física y los hábitos no saludables. Ella quiere que su familia y comunidad estén saludables para afrontar esta difícil situación que vivimos. Ante ello, se pregunta:

**¿De qué manera podemos promover el cuidado preventivo de nuestra salud respiratoria y la de nuestra familia en relación armoniosa con el ambiente?**

**¿Qué cuidado de salud tienen en su familia?**

#### 3.1. Exploramos con los elementos de la danza

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE Y ACTIVIDADES	
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	El propósito de esta experiencia de los estudiantes de IE. José Lorenzo Cornejo Acosta, Es Crear un proyecto artístico que nos motive a explorar con el movimiento corporal para expresar nuestras emociones y mantener la salud, física y emocional.
EVIDENCIA	Un proyecto artístico visual o audiovisual que presente una secuencia de movimientos orientados a explorar emociones opuestas, las cuales expresaremos a través de la danza con la intención de mejorar nuestra salud física y emocional durante el contexto de pandemia.

1. Para poder identificar cómo podemos expresarnos a través del movimiento, vamos a explorar lo que sucede con nuestro cuerpo y nuestra mente cuando bailamos.

Luego, elegiremos movimientos para crear una secuencia de ellos.

Empecemos por conocer algunos elementos de este lenguaje artístico: **Los elementos de la danza**

**Luego de leer, responde las siguientes preguntas en tu Bitácora:**

**1. ¿En qué danzas has pensado cuando leías el texto?**

.....

**2. ¿Qué danzas o pasos de baile que conozcas utilizan el nivel alto? ¿Alguno utiliza el medio o el bajo?**

.....

**3. ¿En qué se diferencia el espacio personal, parcial y circundante? Cuéntalo con un ejemplo.**

.....

**4. Ponte de pie y describe cada uno de los elementos de la danza. Empieza realizando el movimiento mientras narras la descripción de la definición de cada elemento y luego escribe tu descripción. Por ejemplo, empieza con el elemento cuerpo: "Este es mi cuerpo, el cuerpo es..."**

.....

Es momento de explorar con estos ejercicios de respiración y concentración:

Encuentra un espacio en tu casa en el cual puedas realizar la actividad con tranquilidad. Si deseas, trabaja sin zapatos y coloca un fondo musical suave de tu preferencia. Ten a la mano tu Bitácora para ir registrando tu experiencia, ya sea de manera gráfica o escrita. Ello te servirá para revisar el proceso de creación de tu secuencia de movimientos y también para evaluar tu trabajo.

**\* Respira para relajarte y concentrarte. Ejercita la respiración siguiendo estos pasos.**

Hazlos de pie con el cuerpo erguido, los ojos cerrados, las piernas levemente separadas y brazos a los costados:

1. Inhala contando mentalmente hasta 4 (1-2-3-4).
2. Contén la respiración en 4 (4-3-2-1).
3. Exhala en 4 (1-2-3-4).
4. Contén la respiración en 4 (4-3-2-1).
5. Repite un par de veces esta respiración.

2. Para explorar con las direcciones y la intención, observa el gráfico de la página siguiente para guiarte.

**Tu posición neutra** será de pie con las piernas apenas separadas; los brazos sueltos a los lados; los hombros hacia atrás, pero relajados; y con la mirada hacia el frente.

*Mueve un pie hacia adelante y lleva el brazo del mismo lado hacia la misma dirección.*

*Traslada todo tu peso hacia el pie que está adelante y observa lo que sucede con tu cuerpo. ¿Qué sucede con el otro pie y con el otro brazo?*

*Recuerda lo que leíste sobre la proyección; proyecta tu cuerpo hacia adelante (cabeza, torso) y deja que el cuerpo acompañe el movimiento. Si dibujaras líneas en esa dirección, ¿cómo se verían?*

*Regresa a la posición neutra. Realiza el mismo movimiento, pero ahora dale una intención; por ejemplo, “voy hacia adelante, con ganas de llegar a la meta”. Mueve la pierna y el brazo, y conduce la dirección con esa intención. ¿Cómo colocas el brazo y la cabeza? Observa cómo se mueve y balancea tu cuerpo para mantener el equilibrio. Imagina un sonido que va con ese movimiento.*

Ahora prueba ese mismo movimiento con otra intención: “debo ir hacia adelante, pero no quiero”. Mueve la pierna y el brazo, y conduce la dirección con esta nueva intención. ¿Cómo se mueve tu cuerpo?

Ensayá este ejercicio con cada una de las direcciones hasta completar las 8. Prueba diversas intenciones para ver cómo se mueve tu cuerpo en cada caso.



Luego de explorar con las direcciones, anota tus observaciones y responde en tu Bitácora:

**5. ¿Cómo sentiste el movimiento de tu cuerpo?**

.....  
.....

**6. ¿Qué intenciones son las que has ensayado?**

.....  
.....

**7. Elige tres movimientos que se proyecten en direcciones distintas. Vuelve a realizarlos y descríbelos señalando la intención que utilizaste en cada caso.**

.....  
.....

**8. Prueba hacerlos de manera continuada, como una primera secuencia de movimientos a partir de las direcciones. Si es necesario, cambia el orden de los movimientos para darles fluidez.**

• Registra tu secuencia en tu Bitácora.

¡Sigamos!

### 3. Explora los niveles de movimiento

Explora libremente, según las indicaciones. Al terminar la exploración de cada nivel, registra los movimientos que hiciste, ya sea a través de un dibujo rápido o de una descripción, en una frase. Esto te servirá para seleccionar después los movimientos que más te hayan gustado de esta exploración.



#### El espacio circundante o común:

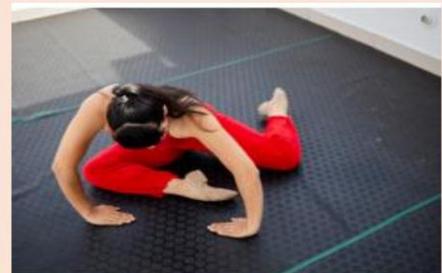
Es el espacio o área que ocupa el cuerpo al trasladarse. Rudolf von Laban denomina a este espacio exterior espacio común, porque es el espacio donde se encuentran dos o más cuerpos en movimiento. Para organizar el espacio, se distinguen los niveles en los cuales se realizan los movimientos; estos se categorizan en alto, medio y bajo.



**Nivel alto:** comprende los movimientos en los que el cuerpo está en posición erguida (de pie), por ejemplo, estar parado, en puntas de pie o dando saltos



**Nivel medio:** comprende los movimientos en los que el cuerpo se encuentra en media flexión, por ejemplo, en posición sentada, de rodillas o con el cuerpo inclinado.



**Nivel bajo:** comprende los movimientos que se realizan en relación directa con el suelo o superficie, por ejemplo, echarse en el piso, ponerse en cuclillas o sentarse sobre la superficie con las piernas extendidas.

**La dirección es el sentido** del movimiento que realizamos con nuestro cuerpo. Son ocho (8) direcciones divididas en dos grupos. En el primer grupo se encuentran las direcciones básicas: adelante, atrás, derecha e izquierda. Se entiende que la primera dirección (adelante) suele estar dirigida hacia el público o al espectador. En el segundo grupo se encuentran las direcciones que surgen de la combinación de las direcciones básicas: **diagonal derecha-adelante, diagonal derecha atrás, diagonal izquierda-adelante y diagonal izquierda-atrás. Adelante Izquierda-adelante Derecha-adelante Izquierda-atrás Derecha-atrás Izquierda Derecha Atrás-**

- Revisa tus registros de cada exploración de los niveles.
- Verifica si cumplen con las características de los niveles que revisaste en el Recurso 1: Elementos de la danza.
- Elige un movimiento de cada nivel y crea una secuencia a partir de los niveles en una hoja de tu Bitácora. ¿Qué ideas te transmite? Anótalas.

4. Revisa las dos secuencias que has registrado. Prueba hacerlas continuadas o cambiando el orden de los movimientos. Elige tres movimientos y ordénalos en una nueva secuencia. Describe indicaciones para realizar cada movimiento utilizando los elementos de la danza. Léelo una vez más y trata de seguir tus propias indicaciones.

Haz los ajustes necesarios para que otra persona lo pueda entender.

Comparte tu secuencia de movimientos a partir de los elementos de la danza con alguien en casa o una amiga o amigo, y pídeles que te comenten si logran hacerla fácilmente o si alguna indicación les parece difícil. Pídeles recomendaciones y toma nota de sus sugerencias. Haz los cambios que consideres necesarios.

Guarda en tu Portafolio tu secuencia de movimientos a partir de los elementos de la danza. Guarda también tus registros de proceso; esto te servirá para revisar tu proceso y para tus futuras creaciones.

**PRODUCTO: TEXTO redacta la secuencia de movimiento a partir de los elementos de la danza**

**Revisemos lo avanzado.**

Reflexiona y anota en tu Bitácora:

**9. ¿Qué te ha parecido explorar con el movimiento? ¿Qué exploraciones te resultaron fáciles y cuáles más difíciles? ¿Por qué crees que fue así?**

.....

**10. ¿Qué podrías hacer diferente para mejorar tu proceso de exploración en la danza?**

.....

**11. ¿Qué opinas de las modificaciones que te recomendaron? ¿Cuáles consideras que serán útiles para que los demás entiendan mejor tu propuesta final de guía de movimientos?**

.....

**12. ¿Cómo te has sentido al explorar los elementos de la danza?**

.....

**PRODUCTO: TEXTO: Redacta toda la secuencia de movimiento a partir de los elementos de la danza.**

¡Vamos a la siguiente actividad!

**Enlace para consultas: [pfjosea.jimdo.com](http://pfjosea.jimdo.com)**

Click en arte y Cultura Primer Año