

## Actividad 2

### Principios anatómicos y cualitativos expresivos

#### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes proyecten sus capacidades de indagación en el movimiento mediante la exploración y el análisis de sus componentes, profundizando en el vínculo que se produce entre la conciencia del propio cuerpo y las nociones de espacio, tiempo y energía. A su vez, se espera que identifiquen materialidades propias del cuerpo, como sistema óseo, articular y muscular, para sentir diversas posibilidades de movimiento, abriendo un camino hacia el conocimiento de su propia corporalidad.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### OA 1

Experimentar el cuerpo y sus posibilidades de movimiento de manera consciente y expresiva, utilizando los diversos recursos y elementos del lenguaje de la danza.

##### OA 2

Expresar y comunicar ideas, sensaciones, emociones, temas, vinculando diversos elementos y recursos del lenguaje de la danza (aspectos técnicos, espacio, tiempo, energía, entre otros).

#### ACTITUD

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

#### DURACIÓN:

4 horas

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El docente reúne a los estudiantes y activa conocimientos de las clases anteriores con preguntas como:

- ¿Qué diferencias recuerdan del caminar sobre el piso y sobre harina, cómo favorece eso el movimiento?
- ¿Qué hacemos para adaptarnos a las diferentes velocidades y niveles espaciales?
- ¿Qué percepciones recuerdan de explorar el tiempo?

A la vez, activan conocimientos previos en torno a la conciencia del sistema músculo esquelético:

- ¿Cómo se imaginan los huesos, qué texturas y formas tendrán?, ¿a qué especies vegetales se parecen, por qué?
- ¿Cómo sería nuestro cuerpo sin huesos?
- ¿Para qué sirven las articulaciones, cómo sería nuestro cuerpo sin articulaciones?

- ¿Cómo reconocemos dónde están nuestros huesos y nuestras articulaciones?
- ¿Cómo se relacionan los músculos con el movimiento?
- ¿Se relaciona el tono muscular (relación y contracción) con las posibilidades del movimiento?

Luego, observan referencias visuales –imágenes anatómicas y de la naturaleza, videos u otros medios– para clarificar ubicaciones y dimensiones y crear analogías con la naturaleza relacionadas con cualidades de soporte, de estructura, movilidad y espacialidad. Después, el docente guía un proceso de autoexploración mediante el tacto, para percibir mediante el toque y el movimiento las diferentes partes del cuerpo, sus diferencias y relaciones. Cada alumno toca la parte que es nombrada y explora su movilidad; por ejemplo: dedos de los pies, se reconoce por medio del tacto la forma, sus huesos (zonas duras) y articulaciones (zonas blandas) y se busca independizar la movilidad de cada dedo. Se sugiere realizar la exploración con los ojos cerrados para facilitar la percepción de la zona movilizada. Tienen que comenzar la exploración desde los pies a la cabeza.

El docente los invita a trasladarse libremente por el espacio, aplicando todas las movilidades exploradas. Luego propone desplazarse desde la “movilidad de los huesos”, explorar sus sensaciones, posibilidades, pesos y direcciones; el profesor proyecta o ubica en las paredes de la sala imágenes de la naturaleza a modo de recurso didáctico para generar asociaciones y enriquecer las exploraciones. Posteriormente, les propone “explorar la movilidad de las articulaciones”, imaginando que son movilizadas por hilos colgados desde el cielo que se activan en diferente niveles, direcciones y velocidades. Al finalizar, dialogan sobre las percepciones de moverse desde los huesos y las articulaciones. El docente acompaña con preguntas; por ejemplo: ¿reconocen nuevos movimientos?, ¿cuáles?, ¿qué se siente al bailar desde los huesos?, ¿cómo se percibe el espacio interno (por debajo de la piel) al moverse desde los huesos?, ¿qué sensaciones o imaginarios provoca moverse desde la naturaleza?, ¿en qué estilos de danza reconocen movilidad articular? Desde esta última pregunta y evaluando el interés de los estudiantes, comparten referencias de danzas urbanas, como break dance, popping dance, K-pop o artes marciales como tai chi chuan, kung fu, capoeira u otras prácticas corporales basadas en la movilidad articular.

El profesor introduce la noción de energía por medio de los siguientes conceptos: *leve* (mayor relajación muscular) y *fuerte* (mayor tensión muscular), y sus relaciones con la gravedad (ir a favor y en contra). Los estudiantes, integrando la movilidad de los huesos y las articulaciones, improvisan con las diferentes intensidades (energía). Para esto, el docente propone imaginar que el espacio exterior al cuerpo varía en densidad y propone explorar cómo *mover*, *moverse* y *ser movidos* por las distintas densidades; imaginarse dentro de nubes, agua, miel, barro, entre otras, e ir aumentando progresivamente la densidad. Es importante que perciban las densidades en todo el espacio (por debajo, arriba, los lados, atrás y adelante) para explorar movilidades tridimensionales. En algunos momentos, el profesor incluye máxima relajación y tensión de todo el cuerpo simultáneamente, variando duraciones y velocidades. Para finalizar, se organizan en parejas; mientras un integrante improvisa, aplicando lo más significativo del proceso de aprendizaje, el otro observa y dibuja, usando diferentes colores, lo que siente e imagina al ver al compañero moverse. Cambian de roles.

Una vez terminadas las improvisaciones, el curso se reúne a compartir sus dibujos y comentar aspectos interesantes y significativos de la práctica, sensaciones, imaginarios, desafíos presentados y soluciones encontradas, diferencias y similitudes con sus propias danzas y cambios en sus sensaciones en relación con el inicio de la clase. El profesor les da tiempo para registrar en la bitácora.

### ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para la evaluación formativa:

- Experimentan diferentes posibilidades de movimiento de manera consciente, desde el reconocimiento articular y la conciencia ósea y muscular.
- Identifican articulaciones y sus movibilidades durante las exploraciones.
- Aplican variedades de energía (leve-fuerte), movilizándolo el cuerpo de manera simultánea y diferenciada durante las exploraciones.
- Relacionan el movimiento con sensaciones, ideas y emociones surgidas durante la exploración, identificando cambios corporales.
- Colaboran expresando sus puntos de vista durante los procesos de observación y retroalimentación.
- Manifiestan actitudes de respeto hacia sus compañeros durante las diversas prácticas corporales.

En diferentes momentos de las exploraciones, el docente plantea preguntas relacionadas con tiempo (velocidades y duración) y espacio (niveles, direcciones y trayectorias), vinculando habilidades y conocimientos abordados en clases anteriores.

Para facilitar la comprensión de la noción de peso, observan una botella con agua que, por efecto de la gravedad, se desplaza al moverla. Realizan analogías con la naturaleza; por ejemplo: el caer de las hojas o el movimiento de las olas. En parejas, pueden tomar el antebrazo del compañero, esperar que se relaje y soltarlo, para observar-sentir cómo el movimiento se dirige hacia la tierra por la fuerza de gravedad.

En la actividad del dibujo, se recomienda tener una hoja de papel disponible para cada estudiante; los lápices de preferencia que sean de cera, pasteles o grafito. Es importante otorgar distintas materialidades durante el proceso para favorecer la experiencia estética.

Se recomienda enfatizar en la percepción del movimiento desde sus sensaciones, mediante preguntas, actividades de contacto, detenciones para reconocer las sensaciones, espacios para expresar lo sentido con el fin de favorecer la conciencia corporal.

Dependiendo del contexto y el interés de los alumnos, se puede profundizar en la reflexión sobre similitudes entre nuestra corporalidad y la naturaleza, situaciones de cuidado y estado actual; qué nos nutre y qué extingue, por ejemplo.

Las consignas dadas deben ser claras y comprendidas por todos; se sugiere usar recursos didácticos para facilitar la integración del conocimiento, generando un clima de aula confiable y respetuoso, donde se valoren las diversidades y procesos de todos.

Se debe fomentar el pensamiento crítico en torno a procesos homogeneizantes y con sesgo discriminador relacionados a nociones de cuerpo, movimiento y danza. El docente enfatiza en la influencia de las redes sociales y la publicidad en este ámbito.

Se propone complementar las exploraciones con ambientes sonoros-musicales que promuevan la interacción y la imaginación, paisajes sonoros y repertorios con variantes rítmicas e instrumentales de diversos contextos. A su vez, es importante dar espacio al silencio para generar exploraciones sólo desde el movimiento y las sensaciones.

## RECURSOS Y SITIOS WEB

Consciencia ósea, sitio web YouTube:

- Sistema Óseo- Formación en Body-Mind Centering®, España

Exploración articular, sitio web YouTube:

- Asymmetrical Motion 2017 / Lucas Condro
- Muévete como si fueras un títere | Clase improvisación con Carla Diego | Fama a bailar

Estilos de danza y movilidad articular, sitio web YouTube:

- Estrellas en la esquina (Break Dance Chile) (1986) [documental completo]
- Improve Your Technique: Body Parts I Popping Dance Tutorial With DeyDey
- Hats Off! Trailer

Procesos de la naturaleza -metáforas-, sitio web YouTube:

- The Amazing Dance Of Nature: Watch Plants Grow
- Amazing Nature – Plants Dancing in Time Lapse
- Mushroom Bloom Timelapse Set to Trippy Music
- Mould Time-lapse – The Great British Year: Episode 4 Preview – BBC One
- Guillaume Nery saltando en el Agujero Azul de Dean
- Timelapse Formation Cumulonimbus
- Planeta tierra increíble paisaje de la naturaleza

Danza y audiovisual, en sitio web YouTube:

- Adentro - Instalación Performática

Cualidades de movimiento (energía/flujo), sitio web YouTube:

- Tai Chi 24 Chen style
- It Dansa 'Whim Fractured Fairytale' Alexander Ekman
- Being with you | Poppin John | Marquese Scott
- Best Capoeira Brazil
- Akram Khan Company Workshop Bdapest 1.day
- Ori fondart danza rapa nui
- Cumbiamé - Pordebajero [etnomedia+tevé patrimonio]
- Solo2009 by Peter Jasko

**Propuestas musicales, sitio web YouTube:**

Nicolas Cruz

- Criançada (con Castello Branco)
- Llaló

Björk

- Björk || Biophilia

Flume

- Flume & Chet Faker / Drop the Game (live by the Prussians) + A stone (The Prussians)

Kokoroko

- Kokoroko Afrobeat Collective - Colonial Mentality | Sofar London

Olivier Messiaen

- Quartet for the End of Time

En pueblounido.cl

José Miguel Candela y Miguel Villafruela

- TTK 81 micropiezas para saxofón y electroacústica