





Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia



Libertad y Orden

Prosperidad para todos

Secundaria Activa

Educación Artística - Danza

María Fernanda Campo Saavedra
Ministra de Educación Nacional

Mauricio Perfetti del Corral
Viceministro de Educación Preescolar, Básica y Media

Mónica López Castro
Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media

Heublyn Castro Valderrama
Subdirectora de Referentes y Evaluación para la Calidad Educativa
Coordinadora del proyecto

Clara Helena Agudelo Quintero
Gina Graciela Calderón Rodríguez
María del Sol Effio Jaimes
Omar Alejandro Hernández Salgado
Édgar Mauricio Martínez Camargo
Maritza Mosquera Escudero
Diego Fernando Pulecio Herrera
Equipo técnico

©2012 Ministerio de Educación Nacional.

Todos los derechos reservados.

Prohibido la reproducción total o parcial, el registro o la transmisión por cualquier medio de recuperación de información, sin permiso previo del Ministerio de Educación Nacional.

©Ministerio de Educación Nacional

ISBN serie Secundaria Activa: 978-958-691-485-7

ISBN libro: 978-958-691-494-9

Dirección de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media.
Subdirección de Referentes y Evaluación para la
Calidad Educativa.
Ministerio de Educación Nacional, Bogotá,
Colombia, 2012.

www.mineduccion.gov.co

Equipo de la actualización y cualificación del Modelo Educativo Secundaria Activa elaborado por:

AGUIRRE ASESORES S.A.S.
AGUIRRE ASESORES S.A.S.

Eduardo Aguirre Dávila
Director de proyecto

Paola Lorena Coral Pérez
Autora

Javier Lozano Triana
Asesoría pedagógica en danza

Luz Marina Rincón Rojas
Coordinadora editorial

Ligia Flórez Bejarano
Coordinadora administrativa

Martha Sonia Robayo Cruz
Correctora de estilo

 Julián Hernández
taller de diseño

Julián Ricardo Hernández Reyes - PAUTA EDITORIAL Y DIRECCIÓN DE DISEÑO

Walter Bolívar - PAUTA EDITORIAL

Arnold Hernández - PAUTA EDITORIAL

Juliana Orozco Solanilla - DIAGRAMACIÓN

Rubén Romero - ILUSTRACIÓN

Diagramación, diseño e ilustración

Secundaria Activa es el resultado de la actualización y cualificación del modelo educativo Telesecundaria, en su versión colombiana (1999-2002), que a su vez fue adaptado de los módulos de Telesecundaria Mexicana por parte del Ministerio de Educación Nacional.

Esta actualización se hizo dentro del marco del contrato No. 428 de 2010, suscrito entre el Ministerio de Educación Nacional y Aguirre Asesores S.A.S., cuyos derechos fueron cedidos al Ministerio de Educación Nacional.

El Ministerio de Educación Nacional agradece a la Secretaría de Educación Pública de México (SEP) y al Instituto Latinoamericano para la Comunicación Educativa (ILCE) el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos al Ministerio de Educación de Colombia, durante los años comprendidos entre 1999 y 2002.

Artículo 32 de la ley 23 de 1982

El siguiente material se reproduce con fines estrictamente académicos y es para uso exclusivo de los estudiantes del modelo Secundaria Activa, de acuerdo con el Artículo 32 de la ley 23 de 1982, cuyo texto es el siguiente: "Es permitido utilizar obras literarias o artísticas o parte de ellas, a título de ilustración, en otras destinadas a la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones o radiodifusiones, o grabaciones sonoras o visuales, dentro de los límites justificados por el fin propuesto, o comunicar con propósito de enseñanza la obra radiodifundida para fines escolares, educativos, universitarios y de formación personal sin fines de lucro, con la obligación de mencionar el nombre del autor y el título de las obras utilizadas".

Tabla de contenido	3
Presentación	4
Estructura Secundaria Activa	5
Proyecto 1. Vamos a bailar	11
Subproyecto 1. La danza expresión en movimiento	16
Momento 1. Mi cuerpo un tesoro de movimientos	18
Momento 2. Introducción a la danza de la Costa Pacífica	40
Subproyecto 2. El mundo que podemos descubrir en la danza	54
Momento 1. Mi cuerpo se mueve	56
Momento 2. La danza de la Región de la Costa Atlántica	64
Proyecto 2. La danza es un mundo	78
Subproyecto 1. El arte de bailar	80
Momento 1. Mil maneras de bailar	83
Momento 2. La danza de la Región Andina	93
Subproyecto 2. Otros aspectos importantes de la danza	110
Momento 1. Mi cuerpo habla	112
Momento 2. La danza de la Región de los Llanos Orientales	126
Bibliografía	142
Referencias fotográficas	189

La educación es un derecho establecido en la Constitución Política de Colombia. En cumplimiento de ese mandato, el Ministerio de Educación ha diseñado y cualificado diferentes modelos educativos flexibles como alternativas a la oferta educativa tradicional, para responder a las características y necesidades particulares de los grupos poblacionales.

Es así como el Ministerio de Educación Nacional presenta el modelo educativo Secundaria Activa dirigido a los estudiantes de básica secundaria de las zonas rurales y urbanas marginales. Una alternativa de alta calidad, encaminada a disminuir las brechas en cuanto a permanencia y calidad en este nivel educativo.

La propuesta pedagógica de Secundaria Activa privilegia el aprendizaje mediante el saber hacer y el aprender a aprender. En procura de este objetivo, los textos están orientados al desarrollo de procesos relacionados con los saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales que, de manera significativa y constructiva, van configurando las habilidades de los estudiantes para alcanzar el nivel de competencia esperado en cada grado.

Por esa razón, estos módulos de aprendizaje están diseñados sobre una ruta didáctica y editorial pensada para que los estudiantes, a partir del análisis e interpretación de diversas situaciones problema, puedan aproximarse a su realidad y a su cotidianidad, y le encuentren significado a los contenidos planteados.

Secundaria Activa cuenta entre sus componentes con módulos para los grados 6, 7, 8 y 9 de la básica secundaria, en las áreas de Matemáticas, Lenguaje, Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Ciencias Sociales, Educación Ética y Valores Humanos, Educación Artística, Educación Física, Recreación y Deporte y orientaciones para la formulación e implementación de proyectos pedagógicos productivos.

Dispone también de un manual de implementación que ofrece indicaciones generales y pedagógicas sobre el modelo y, de guías para los docentes por cada área y grado, en las que encuentran orientaciones disciplinares y didácticas que apoyan su trabajo en el aula.

Esta propuesta es una oportunidad educativa para que muchos jóvenes puedan continuar sus estudios de básica secundaria y ampliar sus posibilidades de vida digna, productiva y responsable, como ciudadanos colombianos.

El modelo surgió del proceso de cualificación y adaptación de los módulos de Telesecundaria de México (1999-2002) para lograr la versión colombiana. El Ministerio de Educación Nacional de Colombia reitera su agradecimiento a la Secretaría Pública de México (SEP) y al Instituto Latinoamericano para la Comunidad Educativa (ILCE) por el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos durante esos años.

¿Cómo está compuesto el modelo Secundaria Activa?

El modelo Secundaria Activa contiene materiales educativos para siete áreas del conocimiento: Matemáticas, Ciencias Sociales, Lenguaje, Ciencias Naturales, Ética, Educación Física y Educación Artística. Además, presenta orientaciones para el desarrollo de Proyectos Pedagógicos Productivos en los establecimientos educativos en los que se implementa el modelo. Estas orientaciones están dirigidas a docentes y a estudiantes por conjuntos de grados.

Estos materiales están conformados por módulos para los estudiantes y guías didácticas para los docentes de cada grado.



¿Cómo son los módulos de los estudiantes?

Los módulos de aprendizaje son los documentos básicos de trabajo para el estudiante. En ellos se consignan los estándares básicos de competencias propias de cada área, así como los diferentes momentos para desarrollar y aplicar los conceptos y momentos propuestos. Cada módulo está compuesto por:



1 Proyecto

Es la sección mayor que reúne los subproyectos y los momentos. Son dos proyectos por cada módulo para el área de Educación Artística.

2 Título

Es la presentación del proyecto de manera motivadora. Este título alude a la situación general que se trabajará en el proyecto y guarda relación con las competencias propuestas por el MEN.

3 Resolvamos

Presenta una situación problemática de la vida cotidiana, la cual requiere el ejercicio de diferentes acciones de pensamiento como argumentar, discutir, explicar, debatir, indagar o proponer. Esta situación contextualiza al estudiante con los desarrollos básicos del proyecto y procura desequilibrios conceptuales que motiven al estudiante a encontrar soluciones. La situación planteada se acompaña de preguntas hipotéticas.



Indagación

El propósito de este primer momento es acercar a los estudiantes a la temática mediante actividades previas como la presentación de situaciones, textos, material gráfico y actividades, que por su atractivo motivan a los jóvenes y con ello establece un primer acercamiento a los contenidos que se abordan. Igualmente, pretende indagar por los saberes previos que traen los estudiantes, a través de situaciones variadas.



Conceptualización

En este segundo momento confluyen diversas experiencias de aprendizaje que buscan la comprensión de los contenidos a través de lecturas y diversas actividades cognitivas. Los contenidos se elaboran de acuerdo con el desarrollo cognitivo de los estudiantes de cada grado, lo que implica una adecuada selección de los mismos y su profundidad, presentación y lenguaje adecuado. A la par de los contenidos, existen herramientas cognitivas que acompañan los contenidos conceptuales para favorecer su comprensión; por esto se presentan con subtítulos como ubicar, identificar, analizar, comparar, explicar, clasificar, inferir, transferir, aplicar, predecir, comunicar, entre otros.



Practiquemos

Este tercer momento tiene por objeto trabajar las habilidades propias que desarrolla el área. Por ello, las actividades que se realizan enfrentan al estudiante a una situación real o de contexto para que logren un aprendizaje significativo.

Secciones flotantes

Dentro de los temas también se encuentran unas secciones flotantes que tienen el propósito de dinamizar los contenidos, presentando información que amplía o se relaciona con el concepto trabajado. Todas las áreas comparten la sección *Entendemos por*, en la que se presentan las definiciones de los conceptos clave. Las otras secciones están definidas en particular para cada una de las áreas.

Actividad de aprendizaje

Esta sección se presenta a lo largo del momento de la conceptualización. Es un espacio que consta de actividades de aprendizaje que acompañan los contenidos conceptuales para favorecer su comprensión.

Entendemos por...

En esta sección se incluyen las definiciones de los conceptos clave. El propósito de esta sección es enriquecer el léxico del estudiante.

Arte vivo

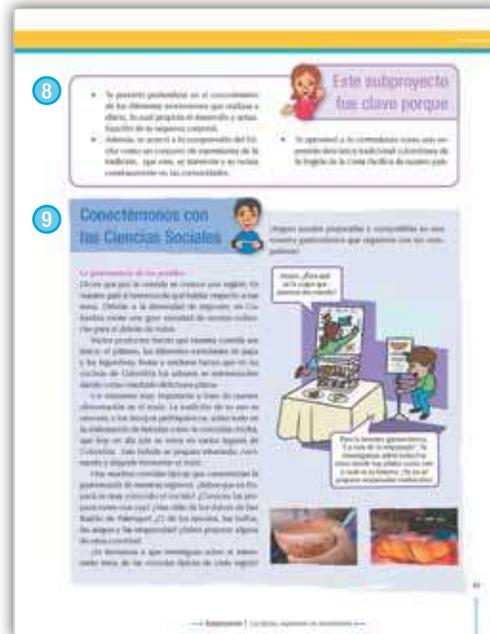
Esta sección se encuentra a lo largo de todo el libro. Contiene información sobre eventos, actividades, festivales o lugares que son muestras de la cultura de Colombia. Estos datos son específicos según cada lenguaje artístico, por citar algunos ejemplos, en música se hace referencia al Festival Mono Núñez, en artes, al Museo de Arte Contemporáneo de Bogotá, en danza, al Festival Nacional del Bambuco y en Teatro, al Festival Iberoamericano de Teatro, entre otros.

Grandes creadores

Contiene información y datos interesantes de la vida y obra de artistas colombianos; aunque también se incluyen algunos de los más grandes artistas del mundo. En esta sección encontramos, por ejemplo, anécdotas, características de la personalidad, las razones o situaciones que llevaron a estos artistas a dedicarse al arte. En música citamos a Benigno Núñez, en teatro, a Marcel Marceau, en danza, a Delia Zapata, en pintura, a Fernando Botero, entre otros. Esta sección también se encuentra a lo largo del libro.

Cierre de subproyecto

Al finalizar, cada subproyecto ofrece:



8 Este subproyecto fue clave porque

Presenta al estudiante una síntesis de los temas desarrollados durante el subproyecto, para lo cual destaca su importancia y aplicabilidad.

9 Conectémonos con

Propone información que evidencia la relación de los contenidos básicos tratados con los de otras áreas de estudio y con las habilidades que estos puedan desarrollar.

Cierre de proyecto

Cada uno de los proyectos presenta al final:



10 Repasemos lo visto

Es la síntesis del proyecto y la conclusión de la situación problema.

11 Mundo del arte

Esta sección hace referencia a temas que complementan el trabajo del proyecto y permiten comprender el mundo del artista, por ejemplo, prácticas productivas, actividades o disciplinas relacionadas con las artes, datos históricos, datos curiosos, entre otros. Esta sección puede incluir referentes colombianos o universales.



12 ¿Y como vamos?

Corresponde a los procesos de valoración del aprendizaje y evalúa si los aprendizajes de los estudiantes son significativos. También se busca que el estudiante sea responsable y controle su proceso de aprendizaje, es decir, su habilidad de autorregulación.

Esta sección está conformada por tres ejes:

a Coevaluación. Se presenta en la sección de *Reflexiono y trabajo con mis compañeros*, en la cual se mide la prehensión de los conceptos, competencias y procedimientos esenciales a manera de aprendizaje colaborativo. El objetivo de esta sesión es que el estudiante se vea frente a sus pares y los reconozca como interlocutores válidos. A este respecto, el estudiante podrá comparar sus respuestas con las de sus compañeros.

b Heteroevaluación. En el apartado titulado *Le cuento a mi profesor*, se establece un diálogo entre el docente y el estudiante para medir los alcances y logros especialmente de carácter procedimental (saber hacer) de las competencias, por medio de matrices que estipulan los criterios de calidad básicos del proyecto. Las matrices se ajustan desde los enunciados o metas de desarrollo y los criterios propios del Decreto 1290 de 2009.

c Autoevaluación. Corresponde a la sección *Participo y aprendo*, franja que cierra el proceso de valoración con una matriz en donde el estudiante se evalúa. Igualmente, esta sección permitirá establecer los procesos de mejoramiento para los proyectos subsiguientes.

¡Vamos a bailar!

Breve descripción

En este proyecto nos acercaremos al movimiento y al reconocimiento de nuestro cuerpo como elementos fundamentales del quehacer de la danza. Haremos una puesta en escena de algunas danzas tradicionales de las Regiones Pacífica y Atlántica de Colombia, para lo que tendremos en cuenta algunos elementos del contexto de estas danzas y su vestuario, su maquillaje y su montaje.

Objetivo general

- Desarrollar actividades y procesos que nos aproximen a la comprensión de la danza como lenguaje corporal.

Objetivos específicos

- Reconocer el movimiento de nuestro cuerpo.
- Conocer algunos de los ritmos y las danzas de las Regiones Pacífica y Atlántica de Colombia.
- Realizar una muestra dancística en un evento institucional o en un día especial de clase.

Contenidos de educación artística que abordaremos

	Subproyectos
Lenguaje corporal	1. La danza, expresión en movimiento
	2. El mundo que podemos descubrir en la danza



Para qué trabajaremos el proyecto

En esta guía encontrarás conceptos y herramientas útiles para aprender, entender y disfrutar cualquier tipo de danza. Nos concentraremos en el conocimiento y la ejercitación de habilidades y destrezas básicas corporales dirigidas al manejo del espacio y su aplicación en ejercicios coreográficos y en la plasticidad del movimiento danzado.

Materiales requeridos

- Vestuario, maquillaje, elementos de utilería, grabaciones musicales.

Productos

A través del proceso se desarrollarán diversos ejercicios para el conocimiento de algunas de las danzas y los ritmos de las regiones de Colombia y para el montaje coreográfico que se presentará a la comunidad educativa al final del proyecto.

¿Cómo evaluamos nuestros aprendizajes con el profesor?

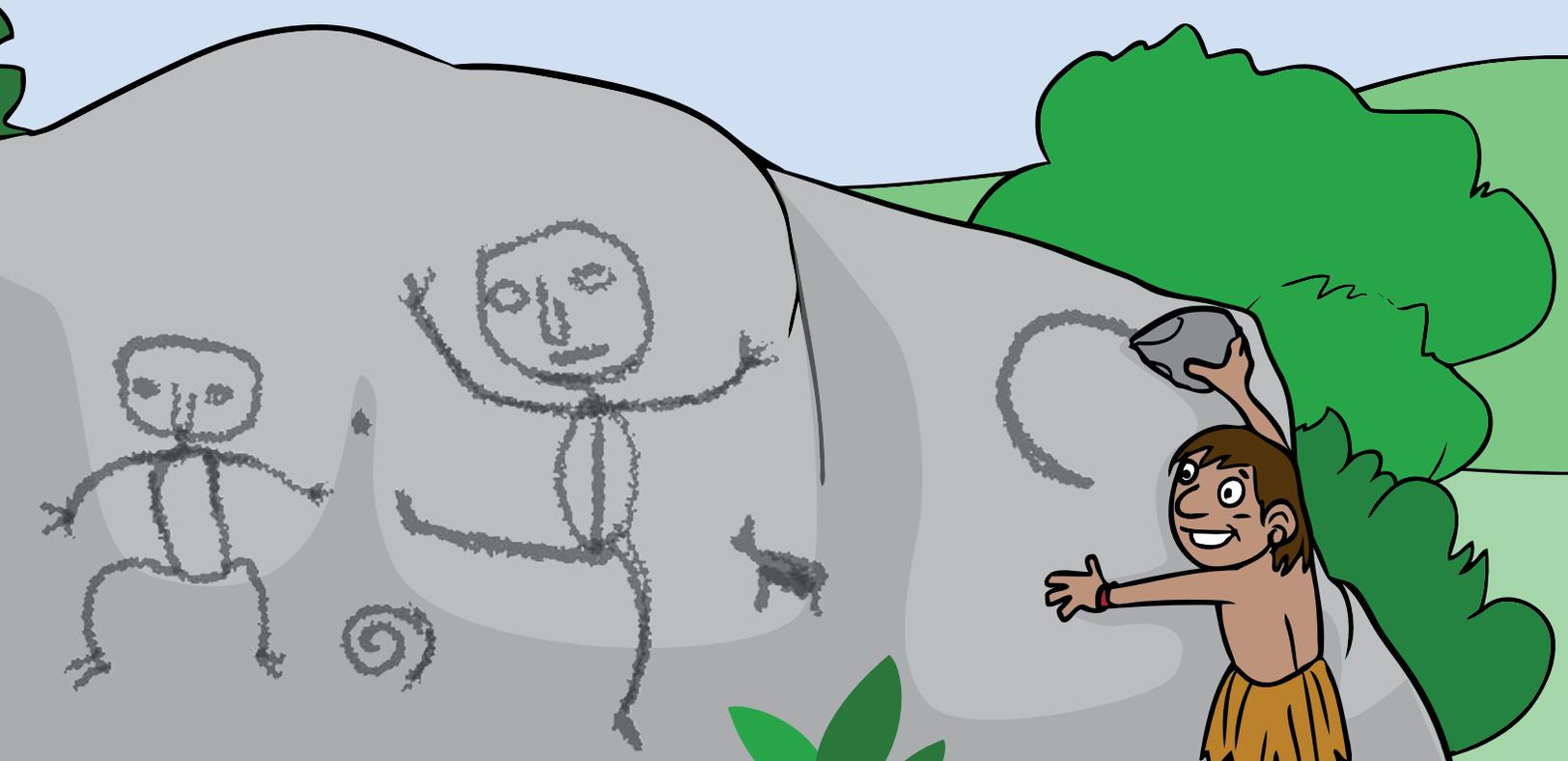
La evaluación podrá realizarse teniendo en cuenta los aspectos teóricos y prácticos.

Prácticos

- Habilidades motrices, elasticidad, flexibilidad, resistencia física.
- Manejo del espacio y del ritmo.
- Participación en el trabajo en grupo.
- Montaje de la danza escogida y su sustentación ante el público.

Teóricos

- Interpretación, reflexión y opinión sobre conceptos, lecturas o investigaciones que trabajaremos con el profesor en clase y/o actividades para desarrollar en casa.



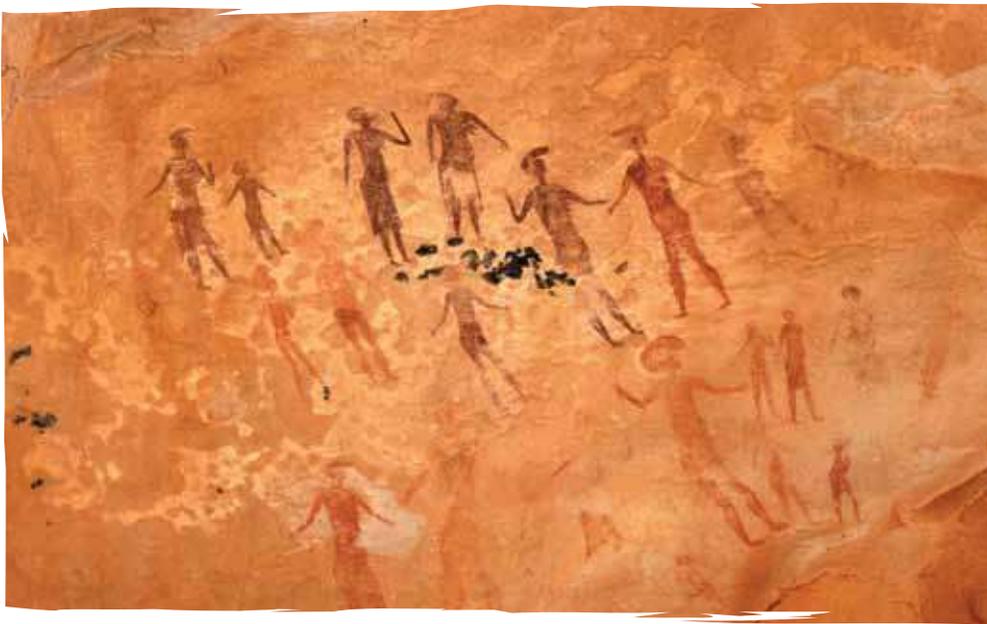
Resolvamos

El maravilloso mundo de la danza

La danza ha formado parte de la historia de la humanidad desde el principio de los tiempos. ¿Sabes?, en España y Francia se han encontrado pinturas rupestres de miles de años de antigüedad, en las que se evidencian figuras de danzantes.

¿Y tú qué piensas?

Observa la siguiente imagen, reflexiona y responde:



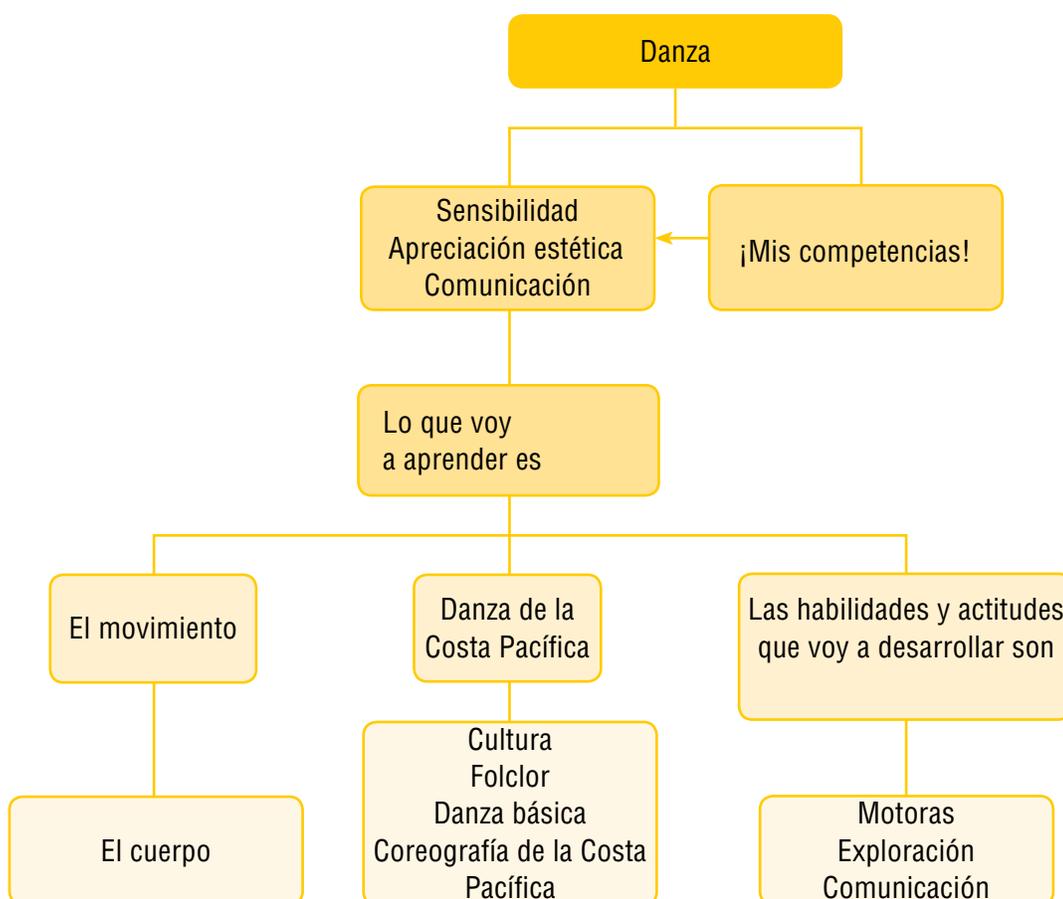
- ¿Qué están haciendo los personajes que ves en la imagen? ¿Lo que hacen se parece a alguna expresión cultural de hoy en día?
- ¿Qué importancia tiene para las culturas pasadas la danza como medio de comunicación?
- ¿Cómo relacionas este lenguaje artístico con nuestra vivencia cotidiana?
- ¿Cuál crees que es el papel de la danza en nuestro tiempo?

Referentes de calidad	Subproyecto 1
Sensibilidad Expreso emociones, sentimientos y vivencias utilizando mi propio lenguaje corporal.	La danza, expresión en movimiento <ul style="list-style-type: none"> • Momento 1. Mi cuerpo, un tesoro de movimientos • Momento 2. Introducción a la danza de la Costa Pacífica
Apreciación estética Relaciono diferentes ritmos y danzas teniendo en cuenta la ubicación geográfica, el ámbito cultural y los aspectos sociales donde estos se inscriben.	
Comunicación	
Elaboro elementos escenográficos integrando a mi trabajo de montaje conocimientos teóricos y prácticos que tengan relación con el contexto.	

La danza, expresión en movimiento

Así como un músico crea y se expresa a través de los sonidos, y un literato, a través de la escritura, un danzante lo hace con su cuerpo y con el movimiento. La danza contribuye al desarrollo de capacidades perceptivas y ayuda al conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento. Estos elementos son indispensables para forjar habilidades y destrezas motrices y mantener el equilibrio, así como para reconocer y disfrutar la relación entre espacio y cuerpo.

A lo largo de este proyecto abordaremos algunos elementos del movimiento dentro del marco de la danza, mediante actividades diversas, como ejercicios, investigaciones y montajes coreográficos.



Momento 1. Mi cuerpo, un tesoro de movimientos

Todos podemos tener de manera natural una imagen de nuestro propio cuerpo en la vida cotidiana. Para la danza es necesario ser conscientes de él, de sus partes y de sus posibilidades de movimiento. Nuestro cuerpo almacena información que se constituye en un elemento muy valioso para el aprendizaje de la danza. Si conocemos esa información, es decir nuestras posibilidades corporales, podemos crear partir de ellas.



Indagación Sintiendo mi cuerpo

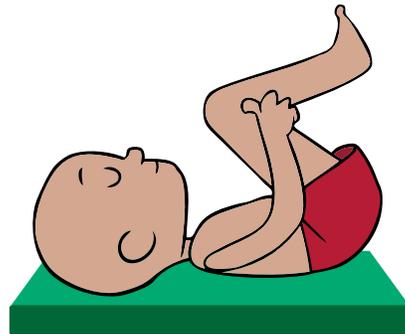
Actividad de aprendizaje

Esta actividad te permitirá el reconocimiento del cuerpo, de sus movimientos naturales y de su relación con el entorno. Necesitas ropa cómoda. Si tú y tus compañeros lo prefieren, pueden utilizar música durante el ejercicio.

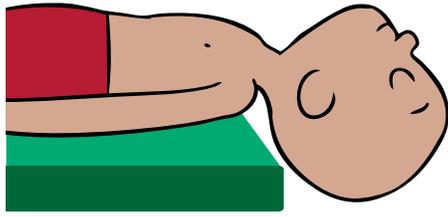
Organiza el aula con tus compañeros y con el apoyo del profesor, pues se requiere un espacio despejado para trabajar sin interrupciones. El desarrollo de la actividad debe ser orientado por el profesor o por un monitor.



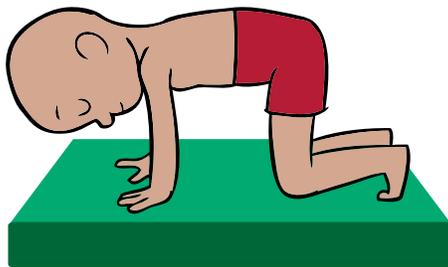
- Empieza en una posición cómoda en el piso, te sugerimos la posición fetal.



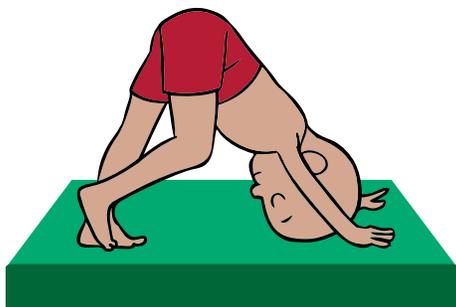
- Para sentir la temperatura corporal, visualiza cómo estás ubicado en el espacio que has escogido.
- Enfatiza la atención del cuerpo, fija la visión en un punto determinado para obtener mayor concentración. Identifica las tensiones que tiene tu cuerpo. ¿Sientes dolor en alguna parte en especial? ¿La espalda, el cuello, etc.?
- Haz conciencia de tu estado de ánimo, del nivel de energía que tienes en el momento.
- Ahora intenta percibir a tus compañeros del salón.
- Escucha los sonidos del entorno. Mueve lentamente el cuerpo con un gasto mínimo de energía. Comienza por las articulaciones.
- A continuación, vas a prestar atención al cambio de apoyos; pasa de la posición fetal a la posición boca arriba (espalda al piso).



- Escucha el ritmo de la música. Si quieres, elige un sonido en particular para seguirlo a través de tu movimiento. Procura que los recorridos que estás realizando con tus movimientos en el espacio sean continuos. Toma como referencia los primeros movimientos que los bebés hacen con su cabeza y sus manos y piernas. Ahora, sin interrumpir el ejercicio, empieza a moverte hasta llegar al nivel medio desde la posición de cuatro apoyos (como los animales cuadrúpedos). Por ejemplo, imita el movimiento de un gato, de un caballo, de un ciervo.



- Cuando sientas que puedes explorar desde la posición vertical o con el apoyo en las dos piernas, hazlo e integra los movimientos y las sensaciones que experimentaste en los niveles anteriores.



- Juega con las sombras, las formas de objetos que observas, dibuja en el espacio tu silueta. Debes tener la percepción atenta para hacer conscientes todas las sensaciones que experimentes.

¿Te fijaste en las partes del cuerpo que soportaron tu peso durante el ejercicio? Estas partes, mediante las cuales nos equilibramos en diferentes posturas (de pie, acostados, sentados, parados de manos), se conocen como **puntos de apoyo**. Son importantes para mantener o recuperar el equilibrio.

Para tener en cuenta

- Recuerda que debes establecer un diálogo con los sonidos que se perciben, estos te indican la duración, la velocidad y la cantidad de movimientos que vas a ejecutar.
- ¿Te diste cuenta? A través de los movimientos puedes hacer un recorrido por diversos estados de tu desarrollo, desde tu estado prenatal: los primeros meses de vida, el gateo, el caminar y el correr.

A partir del ejercicio anterior, reflexiona con tus compañeros y responde:

- ¿Qué acercamientos has tenido a esta clase de ejercicios?
- ¿Cómo los puedes relacionar con tus labores diarias?
- ¿Tienes alguna dificultad para realizarlos? Argumenta tu respuesta.



Conceptualización Esquema corporal

Como pudiste percibir en la actividad anterior, esta primera exploración se dirige a “recuperar” distintas posibilidades de movimiento que ya hemos ejecutado, la mayoría de ellos han quedado grabados en nuestra **memoria corporal**. Este es un punto de partida para la observación y el trabajo de movimientos que pueden llegar a convertirse en danza.

Para acercarnos al movimiento corporal y entrar en el mundo de la danza, inicialmente vamos a estudiar un elemento muy importante: el **esquema corporal**. Te invitamos a ver en qué consiste.



¿Qué es el esquema corporal?

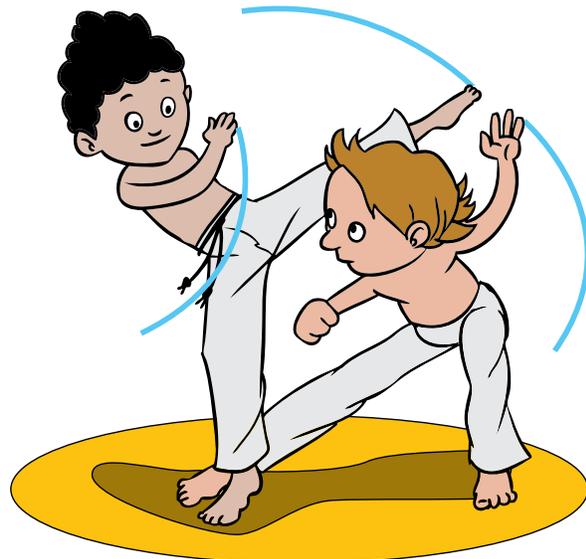
Cada persona tiene una representación de su propio cuerpo, la cual hace a partir de sus vivencias. El esquema corporal ayuda a conocer las relaciones de nuestro cuerpo con el espacio, a establecer nociones de la propia imagen y a percibir la diferencia que existe entre una persona y otra. Entonces, el esquema corporal consiste en una toma de conciencia del cuerpo, que permite utilizar sus partes en un momento determinado; es por esto que varía de acuerdo con las distintas posiciones que adoptemos. ¿Viste los esquemas corporales que tienen los bailarines de las imágenes anteriores?

Actividad de aprendizaje

Todos experimentamos a diario sensaciones a través de nuestro cuerpo. ¡Recuerda que él es el que nos permite establecer el contacto con el mundo!

Reflexiona y responde:

1. Describe algunas sensaciones internas que puedes percibir de tu cuerpo, por ejemplo, tu respiración, los latidos de tu corazón.
2. Describe la sensación que percibes al acariciar un objeto suave, comparado con uno duro o áspero. Establece qué partes de tu cuerpo intervienen en el anterior proceso.
3. Da varios saltos, haz varios giros, rueda por el piso, corre y camina... Haz conciencia de todo lo que ocurre con tu cuerpo durante este proceso.
4. Ten en cuenta en este último ejercicio qué partes intervienen, si lo hacen de manera sincronizada o no, si necesitas respirar más o no, etc.



Todas estas sensaciones que acabas de experimentar y la reflexión que hagas para comprender lo que tu propio cuerpo percibe y hace te ayudan a construir el esquema corporal. Este esquema es una intuición del cuerpo en estado de reposo o de movimiento. Es como una imagen de nuestro propio cuerpo, que nos facilita captar y comprender la manera como nos relacionamos con nosotros mismos, con el espacio de los objetos y de las personas que nos rodean. Las experiencias que ya has vivido (desplazarte, levantarte, saltar, manipular objetos, jugar con otros, etc.) te permiten disponer actualmente de ciertos hábitos motores con los que cuentas para tu interacción con el mundo.

Al aprender danza puedes ampliar y potenciar el espectro de movimiento del cual dispones o, en otras palabras, actualizar tu esquema corporal. Es como aprender a comunicar y desenvolverte con un repertorio grande de palabras; si sabes pocas, tu expresión será pobre, si aprendes muchas y variadas, tendrás oportunidad de componer diferentes cosas, como cuando en Lenguaje haces un poema, un trabajo, una carta, un artículo para el periódico de tu colegio. Algo parecido ocurre con tus posibilidades motrices. (J. le Boulch, 1992)

Como ves, tanto las sensaciones internas como las externas nos ayudan a entendernos a nosotros mismos dentro de esta casa grande que es el mundo. El tener consciencia de nuestro propio cuerpo y de sus posibilidades de movimiento es una herramienta útil para muchos aspectos de la vida como el juego, los deportes, el desarrollo de labores o la creación mediante el movimiento.



Arte vivo

¿Sabías que en Quibdó se lleva a cabo una fiesta en honor de San Francisco de Asís?

Pues en 1648, Fray Matías Abad (misionero franciscano) inauguró el templo consagrado a San Francisco de Asís con una ceremonia religiosa. Hizo una procesión con la imagen de San Francisco de Asís por el río Atrato, con muchas canoas. Hoy se conoce como la Fiesta de San Pacho y se conmemora con desfiles, comparsas y danzas que son acompañadas por la tradicional chirimía chocoana compuesta por clarinete, platillos, tambor alegre o redoblante (requinta), tambora, bombardino y saxofón. La celebración se organiza por barrios y abre con un baile y un gran concierto muy religioso. ¿Qué opinas de esta celebración?

Mi cuerpo es movimiento: la disociación y la lateralidad

Para seguir descubriendo nuestro cuerpo y sus movimientos, conoceremos los conceptos de **disociación** y **lateralidad**.

Actividad de aprendizaje

Jugando a los espejos



1. Trabaja en pareja.
2. Tú serás el espejo de tu compañero: todos los movimientos que él haga, tú debes imitarlos.
3. Tu compañero realizará una secuencia de movimientos cotidianos, por ejemplo, vestirse: ponerse pantalón, camisa, medias, zapatos, chaqueta; lavarse los dientes: tomar el cepillo, la crema, cepillarse; peinarse, etc.
4. Ahora el propondrá una segunda secuencia, desarrollando una actividad de limpieza, por ejemplo, lavar una ventana, él tomará un trapo y limpiará, extenderá sus brazos de forma rápida, lenta y en distintas direcciones, etc.
5. Intercambia posiciones con tu compañero.



Jugando a ser marioneta

- a. Trabaja en pareja. Tú serás la marioneta y tu compañero el titiritero.
- b. Imagina que cada parte de tu cuerpo está sujeta por hilos.
- c. Tu compañero con un movimiento indicará que extremidad debes mover, mano derecha, izquierda, piernas, pies, etc. Debe realizar secuencias en las que muevas simultáneamente dos extremidades al tiempo, por ejemplo, pierna derecha y mano izquierda, brazo derecho e izquierdo o también en las que muevas primero una extremidad y luego la otra, por ejemplo, mano derecha, pierna izquierda, etc.

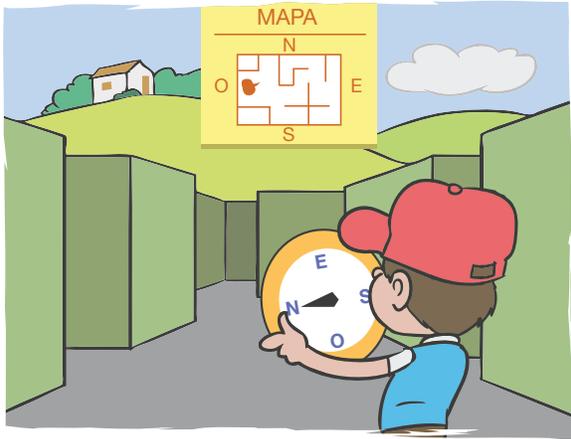
Ahora comenta con tus compañeros y con el profesor: ¿Qué fue lo más complejo de realizar? ¿Los movimientos simétricos (las mismas extremidades al tiempo)? ¿Los movimientos asimétricos (coordinar diferentes extremidades al tiempo)?

Cuando controlamos el movimiento al desplazarnos y manipulamos ciertos objetos, estamos incorporando habilidades para independizar las partes del cuerpo. Por ejemplo, podemos caminar o correr mientras movemos los brazos en secuencias distintas.

¿Viste? Al realizar movimientos en relación con nuestro cuerpo y con el espacio, necesitamos desarrollar cierto tipo de habilidades. Entre ellas, la concentración, la percepción, la lateralidad y la disociación. ¡Recuerda hacer una sesión de calentamiento antes de comenzar las actividades físicas! Hay información sobre este tipo de preparación en tu Guía de teatro de sexto a noveno.

Para tener en cuenta

Para ejecutar movimientos, de los más sencillos a los más complejos, los seres humanos aprendemos en nuestra cotidianidad a movernos y orientarnos, siguiendo una dirección en relación con el espacio circundante. Este es un proceso por el que aprendemos a **ubicar coordenadas específicas** y las aplicamos a nuestro propio cuerpo o a los objetos externos: arriba-abajo-derecha-izquierda-delante-atrás.



Entendemos por...

Lateralidad: El predominio del uso de un lado de tu cuerpo respecto al otro. Por ejemplo, al ejecutar movimientos en tus actividades cotidianas (escribir, cocinar, dibujar, bailar), es probable que notes que manejas mejor la parte derecha o la izquierda de tu cuerpo.

Disociación: El proceso de mover un segmento corporal a voluntad mientras otros permanecen inmóviles o ejecutan un movimiento diferente. Para disociar un movimiento, se debe tener en cuenta su trayectoria y su velocidad.

Orientación espacial

Otros aspectos básicos para el aprendizaje de la danza son los **esfuerzos básicos** en el movimiento y la **orientación espacial**. Veamos qué son.



Esfuerzos básicos del movimiento

Actividad de aprendizaje

- Representa y analiza las siguientes situaciones:
 1. Eres un bombero y te encuentras en medio de un incendio. Imagina todas las acciones que tendrías que ejecutar para apagarlo. Elabora un listado de ellas.
Ejemplo: debes subir al camión cisterna, bajarte, tomar y cargar la manguera, etc. Piensa en el peso de los objetos y en los movimientos que debes realizar.
 2. Imagina que eres una gran ave y que cruzas el cielo volando. Elabora un listado y describe cada uno de los movimientos que haces cuando vuelas.
 3. Imagina que eres un bailarín del grupo de danza de tu colegio. Elabora un listado de posibles movimientos. Trata de explicar cómo lograste aprenderlos y qué utilidad tienen.
- Piensa en las secuencias de movimiento que realizaste cuando representaste al bombero, al ave y al bailarín. Comenta tus reflexiones con los compañeros y responde:
 1. ¿Cuáles son movimientos **controlados**?
 2. ¿Cuáles movimientos son **espontáneos**?
 3. ¿Cuáles movimientos son premeditados, pensados o **planificados**?

Como pudiste notar cuando realizamos los movimientos anteriores, involucramos el trabajo del peso y el tiempo en relación con el espacio en donde estamos: el bombero debía hacer esfuerzo para *cargar* la manguera, *subirla* hasta el piso donde era el incendio, moverse con *rapidez* entre espacios amplios o reducidos, *agacharse* para eludir obstáculos, etc.

¿Sabes? Las acciones presentes en toda actividad humana y, por supuesto, en la danza, son en esencia **movimientos**. A estos movimientos les imprimimos mayor o menor esfuerzo. Como puedes darte cuenta, es distinto el esfuerzo que hace el bombero del que hace el ave en vuelo o el bailarín. Pero los tres ejemplos implican el uso de cuatro factores presentes en todo movimiento, ellos son: **espacio, tiempo, peso y flujo**.

Actividad de aprendizaje

- Vamos a hacer un juego orientado por el profesor. ¡Puedes traer tu música preferida para trabajar!



1. Forma un círculo con tus compañeros.
2. Imaginen que viven en un mundo donde su cuerpo se estira y busca “crecer” arriba, en el espacio. Imiten los movimientos de una cobra, que se alza al ritmo de la música de un encantador de serpientes. A continuación, la música se interrumpe y la serpiente vuelve al piso.
3. Representen con el cuerpo una flecha, que se dispara a toda velocidad desde algún punto del salón. Luego ejecuten el mismo desplazamiento, pero en cámara lenta ¿Cómo se moverían?
4. Ahora muévanse como si llevaran un peso enorme con las manos... Poco a poco, ese peso decrece y también el de ustedes. ¡La fuerza de gravedad ha desaparecido por un instante! ¿Qué cambios observan en su cuerpo?
5. Por último, muevan el torso, los brazos y las piernas, haciendo desplazamientos con pequeños movimientos entrecortados, como si fueran un robot. Pueden guiarse observando antes en internet videos de los movimientos de Popping dance (si tu colegio tiene conectividad).

Si te fijaste, al realizar el ejercicio anterior, trabajaste:

- El **espacio**, cuando te moviste en él de manera recta o sinuosa, amplia o estrecha.
- El **tiempo**, al hacer los movimientos rápidos o lentos.
- El **peso**, cuando imprimiste a tus movimientos un carácter vigoroso y enérgico, o bien, suave y delicado.
- El **flujo**, al caminar de manera continua, o bien, entrecortada.

Actividad de aprendizaje

El espacio: moviendo nuestros segmentos corporales
Ahora vas a explorar las posibilidades de movimiento de tus segmentos corporales.

- ¿Cómo te mueves si recoges una moneda?
- ¿Y si quieres alcanzar el techo?
- ¿Y cuando intentas lanzar un balón de fútbol o uno de voleibol?
- ¿Si tienes frío y te encoges en la cama?
- ¿Y cómo te mueves si quieres patear un objeto para que salga volando por los aires?

Primero imagina las situaciones. Luego observa qué planos del espacio utilizas para moverte y en qué direcciones lo haces. Haz la secuencia de estos movimientos y, a continuación, repítelos en distinto orden. Si te fijas bien, tu cuerpo dibuja diferentes formas en el espacio y utiliza distintos planos al hacerlo.

Actividad de aprendizaje

- Trabaja con una compañera o un compañero.
 1. Ubíquense de pie, frente a frente, tomando distancia de la otra persona.
 2. Tómense de las manos y dejen caer la espalda recta hacia atrás. Deben procurar apoyarse muy bien en el piso.

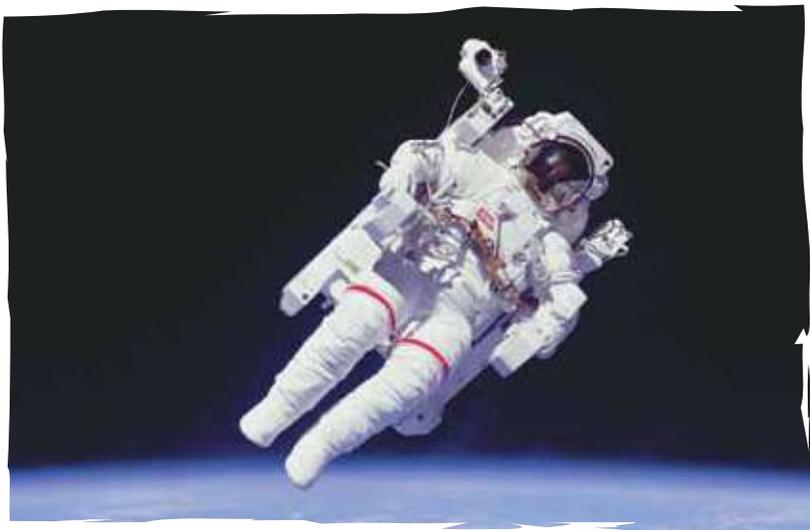
¿Sienten el peso del compañero? ¿Ven que funciona como contrapeso de su cuerpo?

Nota: El profesor debe monitorear el desarrollo de este ejercicio. Y recuerden trabajar con precaución para evitar accidentes.

Actividad de aprendizaje

Jugando con la gravedad

1. Imagina que eres un astronauta y te encuentras dentro de una gran nave en el espacio, haciendo un largo viaje. ¿Qué elementos puedes identificar en esta situación?
2. Recrea los movimientos del astronauta en este viaje. ¡Ten en cuenta que fuera de la tierra, en el espacio, la gravedad se pierde!



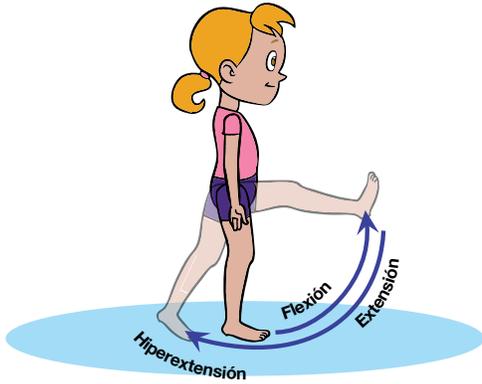
¿Pudiste percibir o imaginar la pérdida de peso de tu cuerpo y de los objetos? ¿Qué tipo de esfuerzo se requiere para desplazarse en una cápsula espacial donde no hay gravedad? Y... ¿te diste cuenta de que cuando ejecutamos cualquier tipo de movimiento requerimos de un espacio y de un tiempo para desarrollarlo? ¡Entonces veamos!

Peso. Es la fuerza con la que un cuerpo actúa sobre un punto de apoyo a causa de la atracción ejercida por la gravedad.

Espacio. Es el sitio o lugar que puede ser ocupado por un cuerpo animado o inanimado. También la distancia que existe entre las cosas y personas. En la danza, es como el lienzo donde nuestro cuerpo dibuja, solo que lo hace con formas y figuras tridimensionales.

Tiempo. Este elemento se relaciona con la velocidad y la duración con las cuales se realizan los movimientos en danza. ¿Sabes? Es posible que un movimiento cotidiano como balancearse, agacharse o girar no sea muy llamativo por sí mismo. Pero al bailar, este puede transformarse cuando se relaciona con la música, porque quien lo realiza tiene en cuenta el ritmo y lo adapta a él. Así, por ejemplo, un bailarín puede realizar cambios de velocidad en un giro, haciéndolo de manera rápida o lenta; o variar su duración prolongándolo o ejecutándolo de repente.

El peso, el espacio y el tiempo contribuyen a manifestar diversas calidades de movimiento. Ahora que has comprendido esto, ¡continuemos nuestros ejercicios!



Flexión y extensión de una pierna

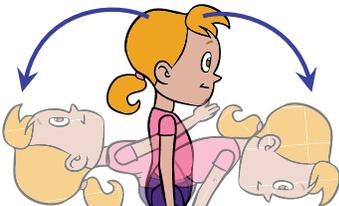
Entendemos por...

Segmento corporal: la parte de nuestro cuerpo que podemos mover de distintas formas, rotándola, dibujando círculos con ella, en flexión o extensión, etc. Varios músculos, huesos y articulaciones pueden intervenir en el movimiento. Entre los segmentos corporales, podemos identificar la cabeza, el tronco y las extremidades superiores e inferiores.

Flexión: el movimiento que acerca un segmento corporal a otro, por ejemplo, doblar el antebrazo sobre el brazo.

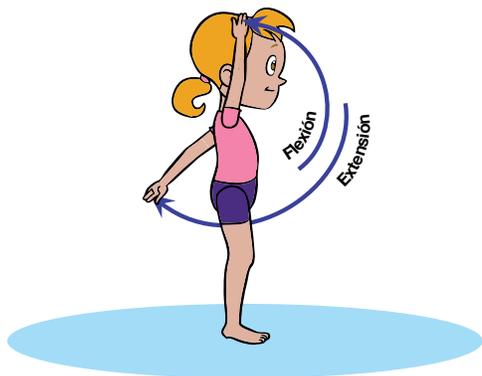
Extensión: el movimiento que aleja un segmento corporal de otro, por ejemplo, estirar el brazo.

Adaptado de <http://www.elitearteydanza.com.ar/enciclopedia-bio-mecanica-apartado-05-movimientos.htm>



Retropulsión Antepulsión

Flexión posterior



Flexión y extensión de un brazo

Algunos académicos han hecho investigaciones sobre el movimiento en los seres humanos. Por ejemplo, Rudolf von Laban propone estudiar ocho acciones básicas de esfuerzo. Estas acciones son una clasificación de movimientos posibles, en los cuales encontramos distintas combinaciones de peso, espacio, tiempo y flujo. ¡Vamos a realizarlas con la guía del profesor!

1. **Presionar.** Realizar una fuerza o empuje real o imaginario sobre una cosa, objeto, persona.



2. **Dar latigazos leves.** La sensación de percibir el cuerpo como un látigo que golpea el espacio, se parece a la acción que realizamos al sacudir el polvo de la ropa.



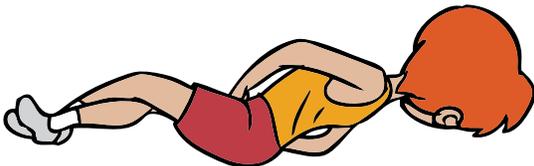
3. **Dar puñetazos.** Consiste en un desplazamiento del cuerpo hacia un blanco, en línea recta y de forma fuerte y enérgica; puede ejecutarse dando patadas o golpes con los puños al aire.



4. **Flotar o volar.** Esta sensación es de liberación de peso y de resistencia, como si el cuerpo estuviera suspendido, se puede experimentar cuando atravesamos el espacio de un brinco.



5. **Retorcerse.** Realizar movimientos de giro o torsión alrededor de un eje, como cuando se escurre la ropa o se entorchan dos cuerdas separadas, con todo el cuerpo o con algún segmento de él.



6. **Dar toques ligeros.** Dar toques leves, directos con cualquier parte del cuerpo, como cuando un pintor retoca con un pincel una superficie.



7. **Hendir el aire.** Se puede ejecutar dando un fuerte latigazo con brazos o piernas, como si el aire tuviera consistencia y quisiéramos cortarlo de un golpe.



8. **Deslizarse.** Consiste en resbalar o desplazar una parte del cuerpo o todo él, como si se moviera sobre una superficie lisa, sin resistencia.



Así como vemos que los objetos se mueven a nuestro alrededor, podemos advertir que lo hacen con distintas cualidades como fuerza, velocidad, trayectoria: una pluma que cae suavemente, una roca que cae de manera seca y directa, unas espigas que ondulan con el viento, una veleta que gira rápidamente, etc. Algo similar pasa en los movimientos humanos... ¿Ya viste que los movimientos que haces tienen diferentes **calidades**?

¿Y te diste cuenta de que para poder expresar mediante el cuerpo, en la danza, nuestros movimientos son intencionales y que tratamos de controlarlos?

Por ello, cuando observamos a un actor o a un bailarín en escena, podemos percibir el conocimiento que tienen acerca de los movimientos que realizan. Es decir, “ellos saben qué hacer, cuándo y cómo”, han pensado, ejercitado y analizado muchas veces sus acciones motrices para lograr transmitir una determinada emoción, un sentimiento o una idea al público.

Actividad de aprendizaje

- Vuelve a reflexionar sobre las tres situaciones imaginarias de la página 21 (el caso del bombero, el ave que vuela y el bailarín).
- Busca en ellas las ocho acciones básicas de esfuerzo o algunas variantes de ellas.
- Comenta la experiencia con tus compañeros.
- Repasa los movimientos que has aprendido. Haz un juego de improvisación en el que combines libremente tres acciones básicas de esfuerzo. ¿Qué tal? ¿Cómo sentiste el ejercicio?
- ¿En las acciones básicas de esfuerzo, notaste los cambios de los movimientos en cuanto al peso, el tiempo y el espacio?

Actividad de aprendizaje

Peso

- Realiza con tu cuerpo movimientos pesados, por ejemplo, imagina que eres una enorme piedra o cualquier otro elemento sólido y “sintiéndote” así, trata de moverte.
- Ahora ejecuta movimientos ligeros, imagina que eres una hoja de árbol, leve, que vibra en una rama y luego cae.

Transformación de cualidades

- Ahora intenta realizar algunas combinaciones como las que hicimos antes, cuando imaginaste tener una piedra en las manos. Siente el cuerpo pesado y, poco a poco, pasa a sentirte ligero. Estos cambios puedes realizarlos de forma gradual o de forma abrupta o repentina.
- Selecciona y desarrolla algunas de las acciones de esfuerzo. Comienza con movimientos rápidos y siente que paulatinamente empleas menos energía... Muévete como un caracol, de la manera más lenta posible.

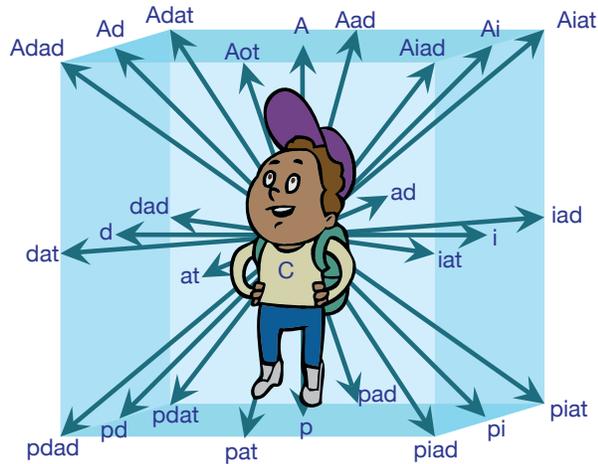
Adaptado de: <http://www.uv.mx/univirtual/expresioncorporal/EC06.html>

Orientación espacial

Actividad de aprendizaje

- Reflexiona sobre las sensaciones que percibes o las acciones que debes realizar cuando sales de tu casa y vas camino al colegio. ¿Tienes consciencia de qué camino o dirección tomar para llegar al colegio y luego para volver a tu casa? ¿Puedes explicar cómo te ubicas en el espacio?

Con base en la reflexión anterior, ¿qué entiendes por orientación espacial? Escribe algunas ideas en el cuaderno. No olvides elaborar unos ejemplos al respecto.



A = alto
p = profundo

i = izquierda
d = derecha

Ad = alto derecha
pat = profundo atrás
iad = izquierda adelante
pd = profundo derecha
Aot = alto atrás
dad = derecha adelante
pi = profundo izquierda
Aad = alto adelante
dat = derecha atrás
Ai = alto izquierda
pad = profundo adelante
iat = izquierda atrás
at = atrás
ad = adelante
c = centro

Adad = alto derecha adelante
piat = profundo izquierda atrás
Aiad = alto izquierda adelante
pdat = profundo derecha atrás
Aiat = alto izquierda atrás
pdad = profundo derecha adelante
Adat = alto derecha atrás
piad = profundo izquierda adelante

La orientación espacial está referida a la forma, la sensación o la manera de estar y percibirse en el espacio.

¿Sabes que los seres humanos desde niños aprenden a estructurar su relación con el espacio? Cada persona se relaciona con su propio cuerpo y con los objetos y las personas que lo rodean, a través del movimiento, del desplazamiento y de la orientación en el espacio, en distintas circunstancias. ¿Ves? ¡Así es como podemos recorrer el camino de regreso a casa sin extraviarnos!

En danza también es necesario aprender acerca de la ubicación espacial, porque esto nos ayuda a controlar, modelar y transformar la dirección o trayectoria de un movimiento, sea que lo ejecutemos con el cuerpo o con una parte de él. De esta manera, el espacio que rodea nuestro cuerpo tiene un centro, un arriba, un abajo, una derecha, una izquierda, un atrás y un adelante. Las combinaciones de estos puntos dan como resultado unas **diagonales**. Por último, podemos organizar el conjunto de las posibles direcciones hacia las cuales puede moverse nuestro cuerpo, así:

A la derecha o a la izquierda, alto a la derecha o a la izquierda, profundo derecha o izquierda, profundo adelante o atrás, izquierda adelante o atrás, etc. A este espacio que circunda el cuerpo también se le conoce como **esfera de movimiento**

(Tomado de Laban, R. Danza Educativa Moderna, 1975, Paidós, Barcelona-España)

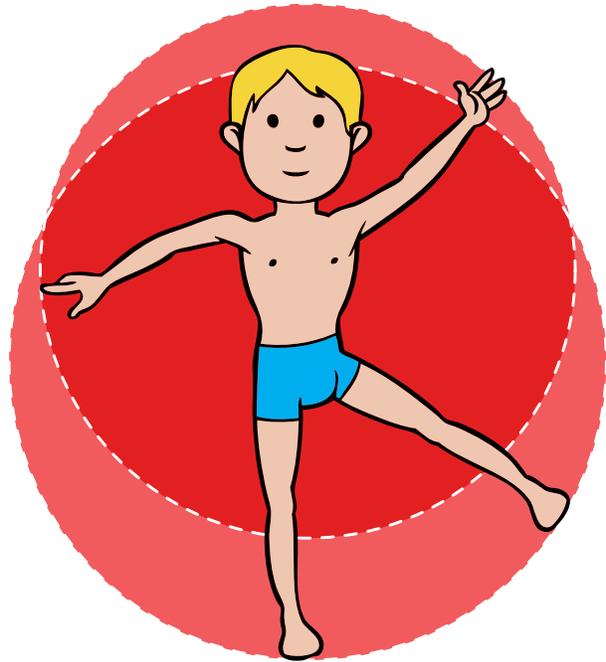
¿Qué es la esfera del movimiento?

La esfera del movimiento es el aporte que realizó uno de los grandes investigadores del movimiento y del cuerpo, Rudolph Von Laban (1879-1958) y se enfoca en la relación que tiene el bailarín con el espacio en el que se mueve cuando ejecuta cualquier tipo de danza. Dicha esfera tiene que ver con el **peso**, el **espacio** y el **tiempo** en que se desarrolla la acción.

Esto nos dice Laban:

Sea que el cuerpo se mueva o esté detenido, lo rodea el espacio. Alrededor del cuerpo está la “esfera del movimiento” o kinesfera cuya circunferencia puede alcanzarse con las extremidades extendidas normalmente, sin cambiar la postura, es decir, el lugar de apoyo. La pared interna imaginaria de esta esfera puede tocarse con manos y pies, y pueden alcanzarse todos sus puntos (p. 89).

La *kinesfera* es el espacio propio que nos acompaña –como una envoltura invisible- a donde nos movamos. Con base en ella podemos estudiar nuestro espacio, el movimiento que generamos en él y su relación con el espacio interno de los demás.



Esfera del movimiento



Rudolf Nureyev y Margot Fonteyn



Martha Graham

Observa las imágenes...

- ¿Hacia qué dirección se orientan los segmentos corporales de los bailarines? ¿Ubícalos de acuerdo con las formas de orientación que aprendiste con la esfera del movimiento!

Mi ritmo, tu ritmo

Al escuchar una canción muy festiva, ¿te ha pasado que el ritmo de esta te sugiere algún movimiento de tu cuerpo y hasta la acompañas con palmas, siguiendo el pulso de la música?

Quizás de manera intuitiva solemos seguir con diferentes movimientos la música. ¡Te invitamos a reflexionar sobre esta situación! Podrías observar cómo las personas al escuchar una canción mueven la cabeza, golpean el piso con la punta del pie, percuten sobre las piernas o, como vimos, acompañan con las palmas.

Esta acción de “seguir la música” es ejecutada por un bailarín de manera intencional; así, el movimiento en danza está directamente relacionado con la música, con su tiempo, su velocidad y su duración.

¿Qué es el ritmo?

El ritmo se puede definir como una organización temporal del sonido. La palabra ritmo tiene su origen en el término griego *rhythmos*, del verbo *rheo*, que significa fluir. El ritmo se experimenta sensorialmente como una pulsación que tiene regularidad, parecida al movimiento de las olas del mar, al de las ramas al viento o al goteo de una llave. En la danza, los pasos tienen un ritmo interno propio. Los bailarines deben interactuar con el ritmo de la música para poder coordinarse y conseguir una base firme en el movimiento.

El ritmo tiene dos componentes que son el pulso y el acento, ¿lo recuerdas?

El **pulso** es el golpe sonoro que escuchamos y que se repite periódica y regularmente en una obra musical. En la música, lo marca la percusión (tambora y bajo). Presta atención a estos instrumentos que nos marcan la pauta de los movimientos. En danza, lo podemos apreciar como un latido constante (como el de nuestro corazón), que los bailarines siguen internamente cuando ejecutan sus pasos, figuras y desplazamientos. Si escuchas una pieza musical que te gusta mucho, probablemente encontrarás que tu cuerpo espontáneamente se relaciona con el ritmo que oyes, marcando el pulso de ella. Es cuando la seguimos con movimientos o percutimos con las manos.

El **acento** lo podemos comprender como una pulsación que se aprecia con mayor intensidad respecto a otra; se escucha como un golpe o latido más fuerte. La ubicación del acento en un compás permite definir diferentes clases de ritmos.

El **compás** nos ayuda a organizar los movimientos que hacemos de acuerdo con el ritmo que escuchamos, de manera más sencilla. Existen distintos tipos de compases que se diferencian entre sí, porque el acento se repite en



Bailarín de Break dance

Actividad de aprendizaje

Me muevo con el sonido

- Para este taller necesitarás un espacio amplio y ropa cómoda. La actividad se puede realizar al aire libre, en el patio o en el campo.

Para el ejercicio es aconsejable utilizar un instrumento de percusión o las palmas. En el primer caso, el profesor o el monitor tocará un instrumento de percusión.

1. El profesor empezará a tocar el tambor de manera continua manteniendo la velocidad y la distancia entre los golpes. Después de un tiempo, aumentará o disminuirá la velocidad de los golpes del tambor por periodos de tiempo. Trata de seguir estos cambios.
 2. A cada sonido del tambor, da un paso, camina por todo el espacio.
 3. Empieza caminando, ¡recuerda que la velocidad te la da el sonido del tambor!
 4. Integra paulatina y progresivamente el movimiento de tus brazos, tu tronco, tu cadera, tu cabeza y finalmente todo tu cuerpo. Arma una secuencia con tus movimientos.
 5. El profesor hará una pausa para comentar qué se encontró al desarrollar los movimientos.
- Con ayuda de tu profesor, selecciona dos canciones: una muy festiva y otra muy lenta. Escúchalas con atención y deja que tu cuerpo desarrolle los movimientos que surjan espontáneamente. ¡Danza libremente al ritmo de la música!

¿Cómo percibiste los movimientos? ¿Hubo diferencias? ¿Cuáles?

ellos cada cierto número de pulsos, así, encontramos que dicho acento se marca cada dos, tres o cuatro pulsos, dando lugar a compases binarios, ternarios y cuaternarios, respectivamente. ¿Has visto a tu profesor contar para que puedas coordinar y adecuar los movimientos que haces cuando danzas? ¡Pues esa es una manera de hacer evidente el compás! Él puede contar marcando con la voz el acento así:


 “**un** y dos y **tres** y cuatro”
 (compás binario)


 “**un** dos tres, **dos** dos tres, **tres** dos tres, **cuatro** dos tres”
 (compás ternario)

Nota: Aquí te hemos indicado con una estrella amarilla cómo se acentúa la voz cuando contamos las pulsaciones.

Es importante aclarar que en la danza, el compás indica el tiempo, el ritmo del baile, la velocidad en la que debemos movernos o desplazarnos. Generalmente, cuando bailamos, ubicamos las secuencias o repeticiones de un mismo paso, de acuerdo con el compás. Entonces, nuestro paso puede durar 2, 4, 6, 8, 16 o 32 tiempos que son conteos con base en los cuales organizamos una coreografía. Lo más frecuente es encontrar ritmos que se estructuran en ocho tiempos.

Recuerda que según el fraseo musical, acomodamos los tiempos. Este es el corte o cambio que notamos en la pieza que escuchamos; suena como una pausa o un cambio de velocidad.

Actividad de aprendizaje

Las abejas

- En este juego vamos a trabajar la atención y la reacción y a ejercitar el autocontrol. Utilizaremos un “pandero” o “clave”.
1. Ubícate con tus compañeros formando un círculo.
 2. El profesor irá dando golpes al pandero; a cada golpe, avanzas un paso, y si él da dos golpes, avanzas dos pasos, pero si da tres golpes, tendrás que retroceder al punto de partida, manteniendo el círculo.
- ¿Qué tal? ¿Lograron integrarse al pulso que marca el profesor? Prueben a moverse con el pulso del pandero a distintas velocidades.

Actividad de aprendizaje

Una forma de llevar el compás es marcar con las manos un golpe (aplauso) mientras se avanza caminado; cada paso es un golpe realizado por el profesor o por el monitor. Ahora relacionemos eso con la danza. En el ritmo del bambuco, el paso básico que se marca es un saltico en el puesto hacia la derecha y otro hacia la izquierda. Según el tema musical que escojamos, lo marcamos con las palmas para llevar el tiempo y luego lo hacemos con los pies, saltando de un lado a otro; en el desplazamiento, lo marcaríamos llevando el ritmo.

- A continuación, con la orientación del profesor, busquen una pieza musical de bambuco, una de torbellino y una de mapalé. Escúchenlas con atención y fíjense en los golpes de la percusión. ¡Marquen con las palmas y con la voz los ritmos!
- Pan **Pán** Pan **Pán** Pan **Pán**
 Ritmo de bambuco
- **Pán** panpan **Pán** panpan **Pán** panpan
 Ritmo de torbellino
- **Pán** parapanpan parapanpan parapanpan
 Ritmo de mapalé o puya

¿Notaron la diferencia entre los ritmos? Comenten con los compañeros lo que encontraron al desarrollar el ejercicio.

Actividad de aprendizaje

Fase 1

- Ubícate en un lugar cómodo en el espacio.
- En silencio, cierra los ojos.
- Escucha tu propia respiración y siente como el aire entra y sale de tus pulmones.
- Haz conciencia del ritmo con el que respiras.

Fase 2

- Trabaja en pareja.

- Ubícate frente a frente con tu compañero.
- Retoma el ejercicio anterior.
- Haz conciencia del ritmo con el que respiras.
- Ahora intenta escuchar a tu compañero por varios segundos, y él, a su vez, debe intentar escucharte a ti.
- Poco a poco, ve sincronizando tu respiración con la de tu compañero hasta lograr equilibrio en el ritmo.
- Reflexiona sobre la situación anterior. Establece algunas conclusiones.

El ritmo interior

Como pudiste experimentar en la actividad anterior, cada uno de nosotros tiene un ritmo diferente y para poder unificarlo con el de los compañeros cuando se danza en escena, se necesita trabajo y atención.

Actividad de aprendizaje

¡Báilame este ritmo!

1. Forma un grupo de trabajo de cuatro personas.
2. Selecciona una pieza musical.
3. El ejercicio se desarrolla en parejas.
4. Inicia realizando movimientos al ritmo de la música, organiza una secuencia de acciones pequeña y repítela varias veces, involucra todo tu cuerpo poco a poco.
5. Uno de tus compañeros empieza a imitarte a manera de espejo, realizando la misma secuencia de acciones que tú.
6. Después se integra al ejercicio un tercer compañero y realiza la misma secuencia.
7. Por último involucra a un cuarto compañero. Repitan juntos la secuencia elaborada. ¡Los movimientos deben verse iguales!

¿Cómo te pareció la experiencia? ¿Qué tan complicado es mantener el ritmo y la sincronía en los movimientos?



Integración del ritmo interno y el externo

El ritmo interno está asociado con la manera propia y particular de percibir, de sentir y de estar en el mundo, de ocupar un lugar o un espacio y de apropiarse de él. Por eso, es necesario trabajar y ensayar coordinadamente los movimientos, uno a uno, para que en una puesta en escena el ritmo y el movimiento interno de cada bailarín se relacionen con los de los otros, logrando sincronía y armonía en los pasos y figuras.

Por otra parte, para lograr que el ritmo interno personal se integre inicialmente con el otro compañero, es importante señalar algunos aspectos referentes al “contacto con el otro”.

El contacto con el otro

¿Sabes? El contacto con otra persona se da en términos de distancia: “cercano” y “muy cercano”. Cercano, como la distancia y la forma de relación que tenemos con nuestros compañeros de aula o muy cercano, como la distancia con la cual nos relacionamos con los miembros de nuestra familia, nuestros padres y hermanos.

El hecho de aceptar al otro tiene una especial importancia en el comportamiento del bailarín y contiene además dos objetivos muy importantes:

- a. La valoración de nuestro cuerpo como una herramienta artística que exige cuidado, puesto que de ello depende la salud mental y física.
- b. El respeto por el propio cuerpo y por el del otro nos dará la posibilidad de conocernos más y afianzar nuestro trabajo individual y grupal.

Esos dos objetivos nos ayudan a relacionarnos de manera respetuosa con los demás compañeros que danzan al lado nuestro como parejas o como miembros de un grupo que prepara o realiza una presentación.



La frase de movimiento

Como sabes, las frases en el lenguaje están compuestas por palabras organizadas, de manera que tengan un sentido y una significación. Entonces, ¿qué entendemos por frase de movimiento? ¡Te invitamos a averiguarlo!

Actividad de aprendizaje

- ¡Vamos a crear una serie de movimientos a partir de una situación concreta! Vas a describir con el cuerpo los movimientos que realizas en las distintas tareas.
1. Escribe en un papel una situación que quieres que representen tus compañeros. Ellos deben escribir también. Ejemplo: un jardinero riega el rosal, un aseador barre y pule un piso, un carpintero está construyendo una cama, etc. Dobra el papel y deposítalo en una bolsa.
 2. Al azar, toma un papel, ábrelo y representa a partir de movimientos la situación consignada allí.

Actividad de aprendizaje

- Busca una pieza musical que te guste para trabajar en clase. Te proponemos realizar una frase de movimiento a partir de una melodía. Recuerda que lo que quieres decir con movimientos debe tener una estructura, es decir plantear un inicio, un desarrollo y un final.
1. Elige varios movimientos y forma dos secuencias con ellos. Puedes seleccionar gestos y acciones que tengan igual o diferente duración, modelando el ritmo de la secuencia. Esta secuencia puedes repetirla solo(a) o con un compañero.
 2. Trata de hacer variaciones en el tiempo, el espacio, el grado de fuerza y la continuidad de tus movimientos. Por ejemplo, prueba a contrastar acciones rápidas y lentas, suaves y enérgicas que abarquen poco o mucho espacio. Al bailar, ¡ten en cuenta el ritmo de la música!
 3. Explora distintas formas de organizar las frases anteriores. ¡Arma los “párrafos” de movimiento dándoles un sentido!

Como sabes para que un escrito tenga sentido y exprese una idea clara, es necesario analizar y organizar las palabras, ideas y frases; lo mismo ocurre en la danza: requiere reflexión, análisis y organiza-

ción de los pasos, movimientos, figuras y secuencias que se ejecutan con una intención expresiva.

Con las frases de movimiento vamos a construir un primer momento de danza. Iniciaremos con un ejercicio de improvisación, ¡veamos cómo hacerlo!

La improvisación

Las personas improvisan diariamente en el trabajo, en el estudio, en el hogar, en el campo. La improvisación es una herramienta que permite resolver problemas o situaciones no planificadas, de manera creativa. Sin embargo, dentro del lenguaje artístico, pese a que conserva la misma intención, la improvisación tiene una estructura, una estrategia y una forma de abordarse.

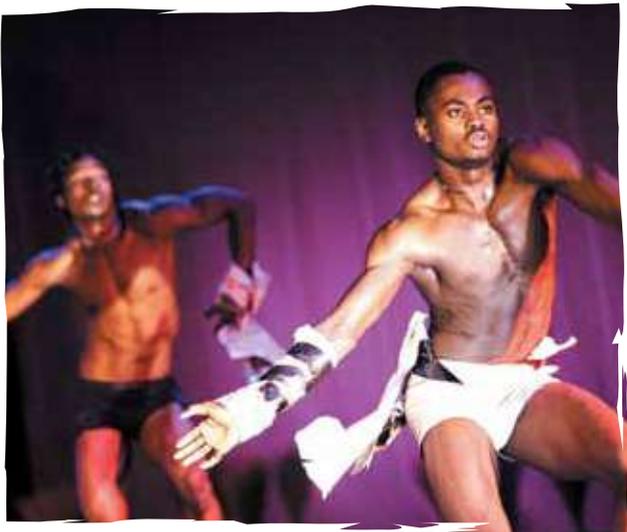
En las artes, la improvisación es una tendencia mundial que surgió en los años 60 como una necesidad de experimentación y de investigación. No obstante, siglos atrás ya tenía lugar en la práctica de la música y el teatro. Improvisar en la danza y el teatro requiere un entrenamiento previo y cuidadoso, porque es preciso dotar a los movimientos corporales de la fluidez que ellos tienen cuando son ejecutados de manera natural. Además debes tener un vocabulario mínimo de movimientos para improvisar; por ejemplo, cuando nos encontramos en una presentación del colegio y hay un problema con el sonido, el vestuario o la utilería, o en el caso de que un compañero se equivoque, ¡debemos estar preparados para enfrentar la situación sin que sea notoria para el público!

Por otra parte, la improvisación puede partir de variados elementos. En clase podemos hacer ejercicios partiendo de:

- a. Una imagen: una fotografía, un dibujo, una escultura son algunos ejemplos.
- c. b. La palabra: diciendo una copla o haciendo un comentario al público o a los compañeros. Fíjate en la danza de las Vueltas Antioqueñas, el Moño Jesús María (departamento de Santander), en los que esta práctica se integra a la danza y la complementa a través del ingenio y del sentido del humor de los intérpretes.
- c. Una situación: por ejemplo, si tropieza y cae uno de los bailarines. Si alguno de ellos se equivoca u olvida un movimiento.

- d. Una emoción: explorando las distintas emociones mientras se siguen los parámetros que nos da la coreografía, como ocurre en la danza experimental o danza-teatro. En ella debes desarrollar diferentes matices de la caracterización de un personaje.
- e. El sonido: en las danzas zoomorfas, en particular, podemos guiarnos por los sonidos e interpretarlos según los matices que percibimos en ellos o según los objetos o seres que nos evocan. Generalmente, los sonidos nos indican lo que hace el animal: si salta, se alimenta, se desplaza, corteja, juega, tiene miedo o si huye...
- f. El movimiento: puedes experimentar variaciones de los pasos básicos de una coreografía que te ha enseñado el profesor o alguno de tus compañeros.

Una característica de la improvisación es el ingenio de la respuesta que se genera ante una situación que no se ha previsto y que ayuda a salir airoso de ella. En la improvisación, la intuición te ayuda a decidir cómo utilizar el cuerpo, el espacio, el tiempo, la fuerza y el ritmo.



Ten presente siempre que un contacto cálido y respetuoso contribuye ampliamente a un gran montaje escénico.



Practiquemos

Todos los elementos que vimos antes nos ayudan a consolidar una puesta en escena, ¡veamos!

Taller 1. La expresión corporal

- Reflexiona sobre la siguiente pregunta: ¿Cómo comunica el cuerpo mediante un lenguaje no verbal?

Para resolver este interrogante, observa las distintas maneras como el cuerpo comunica, complementando la expresión verbal por medio de gestos y movimientos que forman parte de las relaciones interpersonales cotidianas. Puedes hacer esta observación en la vereda, la calle, la plaza, en una biblioteca, una cafetería o en cualquier otro lugar. Toma notas de tus observaciones y compáralas en clase con las de tus compañeros.

- Ahora responde: ¿Qué hallazgos son interesantes? ¿Qué piensas de ellos?

El análisis de situaciones en las que se involucra el cuerpo de manera directa o indirecta nos permite entender qué papel juega en los procesos comunicativos.

Cuando termines el ejercicio, indaga en la biblioteca o en internet sobre el gesto y la proxemia. Consulta tus dudas con el profesor.

Taller 2. Jugando con la calidad del movimiento

Para este taller necesitarás un lugar amplio y ropa cómoda. Ubícate de forma que tengas suficiente espacio a tu alrededor para poder moverte.

- Respira profundamente y, en silencio, juega con el movimiento, usando los hombros, los codos, las muñecas, los dedos, la cadera, las rodillas, los talones, los dedos de los pies, la cabeza, el pecho, la columna o cualquier otra parte del cuerpo.
- Crea movimientos distintos a los cotidianos. La actividad se centra en el movimiento de cualquier parte del cuerpo y en experimentar cómo este puede ser sostenido o súbito, vigoroso o leve. Para ello, el profesor o el monitor hará una señal para cambiar la calidad de las acciones que realizas. Pueden tocar un tambor o mostrarte una tarjeta con esas palabras escritas.

Entendemos por...

Sostenido: el movimiento que se hace durante un largo periodo de tiempo.

Súbito: el movimiento que se realiza de repente, de improvisado y/o rápido.

Vigoroso: movimiento que se realiza con fuerza.

Taller 3. Juego con formas

Actividad 1

Para este taller necesitarás un espacio amplio y ropa cómoda. Este ejercicio se puede hacer al aire libre, en el patio o en el campo.

- Vamos a desarrollar desplazamientos en el espacio. Haz movimientos desplazándote en línea recta y en trayectos ondulados y circulares, con diferentes velocidades y en varios ritmos que marcamos batiendo palmas, cantando o tocando tambores.
- Imaginen que ustedes son un lápiz o un pincel que dibuja en el espacio... ¿Se fijaron si varían el tipo de desplazamientos? ¿Al caminar o ejecutar algún paso básico, han creado distintos tipos de formas, como líneas, círculos, cuadrados, espirales, formas compuestas?

Actividad 2. Jugando a las estatuas



- Desplázate en el espacio. A la señal del profesor, cada jugador adoptará la postura que quiera, puede ser acostado, sentado o de pie, simulando ser una verdadera estatua.
- Un jurado evaluará las diferentes imitaciones realizadas por los jugadores, otorgando premios y penitencias.
- El profesor puede tomar como herramienta un tambor o algún otro elemento y con él dar el ritmo de los desplazamientos o la señal para que se conviertan en figuras estáticas. Con este ejercicio es posible observar la diferencia entre estatuas grandes, altas y de gran alcance y otras que asumen posiciones bajas (sedentes), yacentes o encogidas.

Taller 4. Construyo en el espacio

- Selecciona con tu profesor una música suave e instrumental.
- Durante la audición de la música, realiza extensión y flexión de distintas partes del cuerpo, haciendo consciente su aproximación al centro del cuerpo y su ubicación en el espacio.
- Fíjate en la ubicación de tu cuerpo dentro del salón, advirtiéndote la distancia en relación con el piso, las paredes y el techo.
- Reconoce la diferencia entre **movimientos amplios** y **movimientos estrechos**. Piensa en movimientos o posturas en las cuales ocupes más espacio o menos espacio del salón. Ejemplo de movimientos amplios: prolongación de brazos y piernas, estirándolos lo más que puedas. Ejemplo de movimientos estrechos: contracción de las extremidades superiores e inferiores, como cuando tienes una posición fetal.

Taller 5. Rondas y juegos

¿Sabes? Las rondas fortalecen la disociación (ma-
nejo independiente de cada parte del cuerpo), la
lateralidad y el ritmo.

- ¿Qué rondas conoces? Pregunta a tus padres y amigos sobre rondas que puedan ser practica-
das en clase. Anótalas en tu cuaderno y enséña-
las a tus compañeros.
- ¿Qué juegos de pelota conoces? Averigua entre
tus conocidos si saben juegos interesantes para
incorporarlos a la clase de danza.

Ten en cuenta: si vas a trabajar una ronda,
aprendes el canto y desarrollas la mímica de cada
una de las frases de la ronda, narrando con el cuer-
po lo que dice la canción. También puedes des-
plazarte alrededor del escenario y adaptar el paso
básico de la región a la que pertenece la ronda,
para bailarlo.

Estos son dos ejemplos de rondas:

Debajo de una fuente, había una serpiente.
Verás que suena bien,
Tilín tin tin,
verás que suena mal,
tolón ton ton,
al que se mueva le doy un pellizcón,
una patada y un repelón.

La pájara pinta

Estaba la pájara pinta
sentada en el verde limón,
con el pico cortaba la rama,
con la rama cortaba la flor.
¡Ay, ay, ay! ¿Cuándo vendrá mi amor?
Me arrodillo a los pies de mi amante,
Me levanto constante, constante.
¡Dame una mano! ¡Dame la otra!
¡Dame un besito!
Daré la media vuelta,
daré la vuelta entera pero no, pero no, pero no,
porque me da vergüenza,
pero sí, pero sí, pero sí,
porque te quiero a ti.

Taller 6. Improvisemos

En el salón de clase o en otro espacio, improvisa
una secuencia de movimientos, aplicando las si-
guientes tareas:

1. Organiza un grupo de trabajo y selecciona
una pieza musical. Ten presentes los
siguientes movimientos.
 - Retorcerse
 - Presionar
 - Deslizarse
 - Flotar
2. Desplazarse hacia:
 - Centro
 - Alto
 - Profundo
 - Adelante
 - Atrás
 - Derecha
 - Izquierda
3. Desplazarse realizando combinaciones de las
anteriores direcciones.

Recuerda que la intención de la improvisa-
ción es bailar con los elementos que tu cuer-
po ha integrado y comprendido. Ten en cuen-
ta además las siguientes recomendaciones:

- *Conéctate* con el espacio, con tus compa-
ñeros y con el entorno.
- Escucha la música o en ausencia de ella,
los sonidos del entorno.
- Comienza la secuencia de movimientos, im-
primiéndoles las características expresivas que
ya sabes (sostenido, súbito, leve, vigoroso).
- Recuerda que la improvisación involucra
los niveles (alto, medio, bajo), ritmos, el
contacto con el otro (visual o físico), así
como las emociones, experiencias, etc.

Comparte tus impresiones sobre la experiencia, para retroalimentar tu aprendizaje. ¿Te sentiste a gusto? ¿Pudiste explorar los diversos movimientos y sus cualidades? Si hay alguna dificultad, no te desanimes... ¡Con la práctica, la improvisación mejorará!

Taller 7. Adivinanza sin palabras

- Organiza con tus compañeros dos grupos de trabajo.
- Tomando como referencia una imagen, una palabra, una emoción, un sonido o un movimiento, realiza una secuencia de movimientos improvisados.
- Narra con tu cuerpo, describiendo el elemento de referencia.
- Tus compañeros deberán identificar qué es lo que quieres decir con los movimientos.
- Después de la actividad, determinen quiénes desarrollaron mejor el ejercicio y expliquen por qué.

Grandes creadores

“Nací a la orilla del mar. Mi primera idea del movimiento y de la danza me ha venido seguramente del ritmo de las olas...” Eso dijo Isadora Duncan. Ella fue una de las bailarinas pioneras de la danza moderna.

Cuando niña, Isadora se entretenía jugando en la playa, en San Francisco (Estados Unidos). Jugaba a danzar al compás de los movimientos de las olas. Con el tiempo, se le ocurrió la idea de dar clases de danza a los niños de la zona, para lo cual inventaba secuencias de improvisación...

En su edad adulta, Isadora se mudó con su familia a Europa. Allí frecuentaba el Museo Británico de Londres, pues había encontrado un tesoro que la conmovió profundamente: unos vasos griegos adornados con figuras de bailarinas. Estos dibujos tan antiguos la impresionaron e inspiraron para crear una forma de danza, a partir de los movimientos sencillos y naturales de la cotidianidad. Isadora llegó a crear un nuevo estilo de danza, en el que, más que el elemento técnico del movimiento, es primordial el impulso emocional: sentir y hacer sentir la danza a un público. (Adaptado de V. Carreño, La crisis vital en el proceso creador de Isadora Duncan y Constantin Stanislavsky)

¿Te gustaría ser pionero(a) y crear una nueva forma de danza como Isadora?

¡Si esto te interesa, tú puedes hacerlo!



Isadora Duncan



vasos griegos

Momento 2.

Introducción a la danza de la Costa Pacífica

Cuentan los historiadores que el folclor de la Costa Pacífica nació en las reuniones que los esclavos hacían después de terminar sus labores; en ellas ejecutaban cantos y bailes, algunos de los cuales aludían a las vivencias de su jornada, en forma de burla. Por esto, las danzas del Pacífico están cargadas de espontaneidad y de ricos elementos que reflejan la cotidianidad de la vida de estos pueblos.

¡Te invitamos a descubrir la magia que alberga la cultura de esta región!



Indagación

La cultura y el folclor

Las danzas de nuestro país abarcan un sinnúmero de elementos pertenecientes a la cultura. Por esta razón, para conocerlas y comprenderlas mejor es conveniente saber algo sobre los conceptos de cultura y folclor.

¿Cuáles expresiones de la cultura colombiana conoces? ¿Qué aspectos crees que intervienen en la cultura de una región?

La **cultura** es parte esencial de la historia del hombre. Muchas personas, entre ellos folcloristas, antropólogos, sociólogos, artistas, entre otros, han dedicado parte de su vida al estudio de los pueblos, de sus tradiciones y sus costumbres, y han construido una definición de cultura.



Carnaval de Barranquilla



Artesanías Colombianas



Danzas Folclóricas

Lee atentamente la siguiente definición de cultura:

“La cultura debe ser vista como el conjunto de características espirituales, materiales, intelectuales y emocionales distintivas de una sociedad o de un grupo social, conjunto que engloba, además del arte y la literatura, estilos de vida, formas de convivencia, sistemas de valores, tradiciones y creencias” (Preámbulo de la Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural de la UNESCO, 2001) (citado en Unesco, 2005, p. 4)



¿Qué opinas de esa definición? Explícala en tus palabras. ¿Qué le agregarías para complementarla?



Conceptualización ¿Qué estudia el folclor?

Si observas con atención las imágenes encontrarás en ellas aspectos que están relacionados con el “sentir” y el “ser” de una comunidad específica. ¿Sabes? Al igual que la cultura y la tradición, el folclor está íntimamente ligado con la historia y el acontecer de los pueblos.



Actividad de aprendizaje

Vamos a hacer una exploración cultural de nuestro entorno y nuestra comunidad.

- Imagina que tú eres un gran explorador, que estás visitando y realizando una investigación sobre una comunidad muy lejana. Debes escribir un libro ilustrado con imágenes para que otros conozcan lo que has descubierto. ¿Cuáles cosas de tu región resaltarías? ¿Qué paisajes, personajes, aspectos culturales e historias mostrarías a tus lectores?
- Ahora haz tu propia indagación, profundiza en un tema específico, por ejemplo, las costumbres gastronómicas, la música, la forma de vestir, los ritos, mitos o leyendas, etc. También puedes hacer tu consulta sobre un lugar emblemático de tu región.

- Comparte tus resultados de estos ejercicios con tus compañeros.



¿Sabías que en el pasado los términos “lo de antaño”, “lo olvidado” o “antigüedades populares” eran usados para describir la cultura tradicional? Sin embargo, en 1846, el académico inglés William J. Thoms introdujo la palabra *folklore* para referirse a los estudios que realizaba. Este investigador tomó las voces *folk* y *lore*, que significan en inglés pueblo y conocimiento, respectivamente, para formar esta palabra que en español se ha adaptado como folclor y también folklore. El folklore de entonces abarcaba investigaciones sobre relatos vernáculos, costumbres y creencias que se creían en peligro de desaparición.

En América Latina, el folclor ha estado ligado al proceso de consolidación de las naciones y ha sido visto como evidencia de los orígenes distintivos y la base para la construcción de la cultura de cada país.

Hay muchas formas de entender lo que el folclor hace como disciplina. No obstante, podemos decirte que este implica la comprensión de un espectro de expresiones humanas y formas de vida, que abarca las formas creativas en el lenguaje, trabajo, comida, juego, danza, canción, gestos, creencias. En síntesis, el folclor estudia los productos del trabajo y del pensamiento humano que han sido desarrollados en una comunidad determinada y que se transmiten directamente de generación en generación, usualmente de manera oral, y que son de autoría anónima. (Adaptado de About Folklore, artículo en línea del Center for folklore studies The Ohio State University)



Actividad de aprendizaje

En un comienzo, los investigadores del folclor recopilaban información acerca de costumbres, relatos y canciones tradicionales para preservarlas de una posible extinción. No obstante, hoy en día, muchos folcloristas tienen otra concepción de las expresiones de la tradición: estas no son únicamente un vestigio cultural del pasado o de una remota región. La tradición “vive” en el seno de las comunidades, es decir, se recrea continuamente en sus objetos y formas de expresión.

Por otra parte, es preciso que sepas que muchas personas pueden contribuir a la recopilación de las expresiones de la tradición. ¡Tú mismo puedes ser un investigador de ellas! Hay personas que guardan la memoria de lo acontecido en una comunidad, porque han vivido largamente en ella, tienen talento especial para desempeñar oficios o lideran grupos sociales. Los folcloristas llaman a estas personas “portadores de tradición”. Por ejemplo, entre los portadores de tradición encontramos artesanos, cultores de cocina típica, agricultores, dueños de negocios, médicos indígenas, líderes comunitarios, narradores orales y músicos, entre otros. (Tomado y adaptado de La Tradición Popular y la Investigación de Campo. Una introducción a las técnicas de investigación)

¿Sabes qué haremos a continuación? Con ayuda del profesor, ¡dialogaremos con un portador de tradición!

1. Averigua con tus padres o amigos sobre cómo localizar uno de estos personajes.
2. Esos personajes podrían ser las personas mayores de tu casa, de tu pueblo o tu vereda... A continuación, elige uno de los temas que te presentamos en el cuadro de temas de investigación del folclor.
3. Diseña un cuestionario con las preguntas que vas a hacer. Previamente pide al profesor que las revise y te dé sus recomendaciones.
4. Acuerda con tu entrevistado el día y la hora en que lo visitarás. Ten a mano todos los implementos para tomar nota, lápiz, un bolígrafo, una libreta. Si tienes posibilidad de tomar fotografías, hacer dibujos o grabar la entrevista, solicita la autorización de tu interlocutor.
5. Pide permiso al portador de tradición antes de hacer la investigación, en el caso de que su relato se relacione con aspectos de su familia o su historia personal.
6. Complementa tu trabajo consultando en otras fuentes. Puedes investigar más sobre otras formas de comprender la cultura y la tradición.

¿Qué encontraste? ¡Seguro es algo interesante! Consigna tus ideas en el cuaderno y compártelas con tus compañeros.

Temas sugeridos para un proyecto de investigación del folclor

Tradiciones orales y musicales

- **Palabra oral:** Ficciones, leyendas, cuentos de humor, historias de experiencia personal, refranes, adivinanzas, rimas infantiles, juegos de palabras, chistes, historias familiares, dialectos y jergas, coplas



- **Canción:** cantos de vaquería, baladas, canciones infantiles, canciones de trabajo, canciones étnicas, canciones de juego



- **Música:** ritmos regionales o urbanos



- **Danza:** bailes, danzas tradicionales, danzas étnicas



- **Juegos:** juegos competitivos (duelos, desafíos, carreras), estrategias del juego (reglas y técnicas), drama o teatro



Cultura material



- **Artefactos:** casas, embarcaciones, materiales para techos o tejados, mampostería, construcción de paredes y cercados, herramientas y útiles

- Paisaje cultural: colocación de paredes y cercados, ingeniería agrónoma, técnicas agrónomas, utilización del espacio y del terreno rural y urbano, fronteras físicas y económicas de regiones y barrios
- Artesanías y oficios: talabartería, forja, alfarería, tejido, minería, construcción de herramientas o instrumentos musicales, caza
- Arte Popular: arte gráfica, decoración de muebles, bordado, tallado en madera, fabricación de joyas, decoración de jardines y patios

Vida familiar



- Tradiciones y costumbres
- Ceremonias religiosas
- Ritos de transición: nacimientos, mayoría de edad, cumpleaños, bodas, velorios

Tradiciones alimenticias



- Preparación de comida y recetas
- Envasado y preservación de alimentos

- Preparación de comidas tradicionales
- Usos religiosos o simbólicos de la comida
- Huertas

Creencias



- Medicina tradicional
- Tradiciones religiosas
- Suerte y magia

Festivales, drama, rituales



- Eventos cíclicos (por temporada o calendario)
- Celebraciones onomásticas o de santos
- Carnavales
- Día de mercado
- Festivales o desfiles públicos

Tomado y adaptado de La Tradición Popular y la Investigación de Campo. Una introducción a las técnicas de investigación

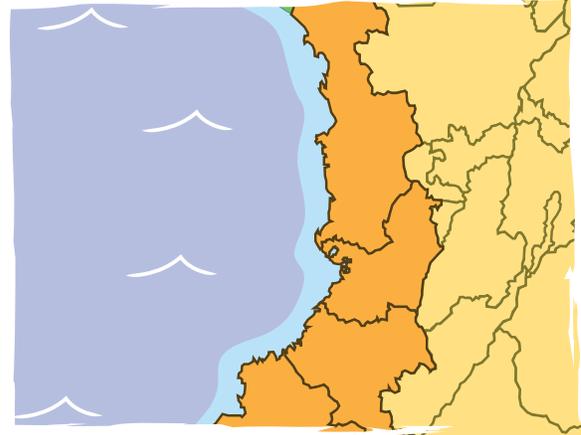
Ahora que ya nos acercamos a los conceptos de cultura y folclor podremos comprender con más facilidad nuestras tradiciones y, en este caso, nuestras danzas. Te invitamos a explorar la Región de la Costa Pacífica y a descubrir sus danzas.

Actividad de aprendizaje

Conociendo la Región de la Costa Pacífica

En un mapa ubica la Región de la Costa Pacífica y responde:

1. ¿Cuáles departamentos la conforman?
2. ¿Qué características geográficas, históricas y económicas puedes identificar en esos departamentos?
3. ¿Cuáles son los rasgos de las poblaciones predominantes en esta zona?
4. ¿Sabes si sus pobladores utilizan alguna indumentaria que los caracterice?
5. ¿Has escuchado alguna vez la música de esta región?
¿Conoces sus danzas?



Conociendo la Región de la Costa Pacífica



Como pudiste observar en el mapa, la Región de la Costa Pacífica de Colombia está formada por las costas de los departamentos de Valle del Cauca, Cauca, Nariño y Chocó. En esta región, el río San Juan divide geográficamente la zona y establece un límite cultural entre el Pacífico Norte y el Pacífico Sur.

En el Pacífico, la población negra imprimió su carácter propio a la cultura regional, en el aislamiento de la selva, las minas y los ríos; allí volvió suyos los nombres y danzas de origen europeo.

En el folclor musical del Pacífico existen muchos cantos sin acompañamiento instrumental o con alguno muy sencillo. Estos cantos se relacionan con ceremonias religiosas y narraciones orales de historias o anécdotas de trabajo. Son resultado de la fusión cultural entre españoles, indígenas y negros. Algunos de ellos son: romance, décima, alabao, salve, arrullo, cantos de boga, velorios, alumbramientos, entre otros (Adaptado de Guías de Postprimaria rural, MEN, 2005, Música 1).

¿Sabes? Los negros llegados con la esclavitud que trabajaban en las minas y fincas tenían gran porte y estatura, además eran dinámicos y enérgicos. A través de ellos no solo arribaron a nuestro país la música y sus instrumentos, sino también la religiosidad y la forma de representar la vida misma con un sentido teatral, reflejado en sus fiestas, ceremonias y expresiones plásticas.

Es importante anotar que la expresión musical de la Zona Pacífica Norte la ejecutan agrupaciones de chirimías que incluyen entre sus instrumentos flauta, clarinete, bombardino, platillos, tambora y redoblante, mientras que en la zona sur, los grupos musicales utilizan cununos, guasá, bombo y marimba de chonta como instrumentos fundamentales. (Adaptado de Guías de Postprimaria rural, MEN, 2005, Música 1)



La contradanza chocoana

Es una danza folclórica del Chocó, aprendida por los africanos de los bailes que realizaban los colonizadores españoles en el periodo colonial. Los esclavos copiaron los ademanes, galanteos refinados, los trajes y los instrumentos de la contradanza europea bailada por los nobles, dando lugar a una nueva expresión más acorde con su sensibilidad. (Adaptado de Guías de Postprimaria rural, MEN, 2005, Música 1)

La coreografía de esta danza se estructura en parejas que se unen en grupos de cuatro bailarines, para hacer una ronda cogidos de la mano. Organizados así, delinearán círculos en el espacio que luego evolucionan en una rueda de gran amplitud en la que los desplazamientos se efectúan de izquierda a derecha. ¡La contradanza es alegre e invita a festejar!

Danza básica y coreografía

El paso básico consiste en tomarse de las manos entre parejas, formando un círculo. Para el paso básico, se hace un desplazamiento con los pies, dando un paso con el pie derecho hacia adelante mientras se arrastra el izquierdo también hacia

adelante, haciendo luego el mismo paso, pero con el pie contrario (izquierdo adelante y derecho arrastrando para volver al paso inicial). Esta misma rutina se repite durante todas las figuras del baile.

En la contradanza se realizan varias figuras en grupo, tales como las rondas, los valseos, los pasamanos y las venias. Enseguida, encontrarás la descripción de estas figuras.



Rondas: Básicamente son círculos en los cuales se intercalan mujeres y hombres, quienes se toman de las manos y las sostienen en alto mientras se desplazan. Se realizan con el paso básico girando en cualquier sentido (se pueden realizar haciendo varios círculos o uno solo según lo disponga el coreógrafo).



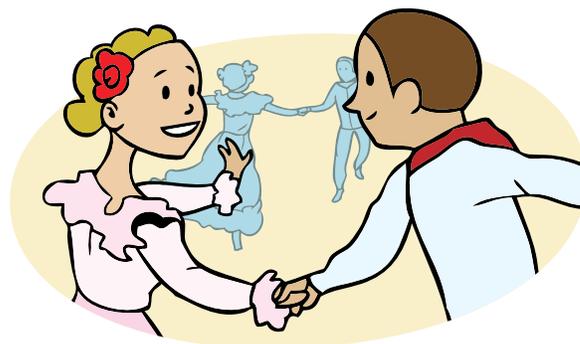
Ganchos: Se efectúan en cuadrillas, es decir, en un grupo de cuatro personas, en el cual hallamos intercalados hombres y mujeres. La cuadrilla se organiza de modo que quedan enfrentados, por un lado, los hombres y por otro, las mujeres. Para iniciar la figura, los hombres se desplazan entre las bailarinas, toman de gancho a la pareja de la izquierda con su brazo izquierdo y dan una vuelta con ella. Luego repiten la figura de la misma manera, cambiando de pareja y de brazo (en esta ocasión con el derecho).



Valseos: Se hacen con el paso básico, girando en el sentido contrario de las manecillas del reloj, tomando el hombre a la mujer con una de las manos y apoyando la otra en la espalda de la pareja (se entrelazan en un abrazo, como si fueran a bailar vals). Al desplazarse las parejas van describiendo un círculo pequeño y lo hacen como si persiguieran a la siguiente pareja de la izquierda.



Pasamanos: Se realiza un círculo, intercalando en él hombres y mujeres. Luego todos los hombres se desplazan inicialmente por la derecha (en el sentido de las manecillas del reloj), conservando el círculo. Y las mujeres hacia el otro sentido, también conservando el círculo. Durante el avance, van intercalando parejas, con la mano derecha y la mano izquierda hasta llegar nuevamente al punto de partida. Para empezar la figura, las parejas deben estar frente a frente, cogidas de la mano derecha (para esta figura se realiza el paso básico con los pies).



Ya hemos descrito las figuras básicas de la contradanza. Ahora, en compañía del profesor y de tus compañeros, observa con atención las imágenes e imita una a una las figuras que te presentan las imágenes. Tómate el tiempo que sea necesario. Una vez que puedas bailar el paso básico con tus compañeros, inicia el montaje de la coreografía. Recuerda buscar el vestuario adecuado para tu presentación.

El vestuario

El vestuario más característico de la contradanza es así:

Mujer: lleva una falda larga, a media pierna y muy ancha de doce piezas que tiene una pretina ancha. Al tomar las puntas de esta falda con las manos extendidas a lado y lado, esta prenda parece un bello abanico. Bajo ella, también lleva un pollerín, que es otra especie de falda generalmente blanca, que antes se usaba a manera de enagua. La blusa tiene escote redondo, adornado con volantes y va ajustada al cuerpo a través de la falda.

Hombre: lleva la camisa por fuera del pantalón, que es conocido como “repollo”, porque arriba de la cintura es muy ancho y se ajusta por medio de tirantes, dejando pliegues que se parecen a la forma de ese vegetal. (Adaptado del Manual de danzas de la costa pacífica de Colombia).



Entendemos por...

Chirimía: Una de las agrupaciones musicales características de la Región Pacífica de Colombia que está conformada por clarinete, bombardino, bombo, redoblante y platillos.



Practiquemos

Taller 1. Montaje libre

1. Esta actividad la realizaremos en grupo.
2. Selecciona un tema para desarrollar en un ejercicio de improvisación.
3. Diseña previamente los movimientos que vas a ejecutar.
4. Organízate en parejas o tríos con tus compañeros, para trabajar estas secuencias de movimientos.
5. Luego incorpora la secuencia que has creado a un ritmo musical. Puede ser alguno de los que hemos visto en nuestro libro o uno de libre elección.
6. Ensayá y practica con tu grupo cuanto necesites. Explora las calidades del movimiento, y realiza cambios que tengan en cuenta los elementos tiempo, peso y espacio. No olvides explorar las direcciones y trayectorias de los movimientos.
7. El tiempo de duración de cada coreografía puede ser de tres a cinco minutos. ¡Todos deben preparar una pequeña muestra!

Divulguemos nuestro proyecto

1. Prepárate

- Vamos a trabajar en grupos. Investiga y profundiza acerca de la contradanza chocoana en la biblioteca. Si tienes conectividad, busca la música y las distintas interpretaciones de ella en internet. Compara las coreografías... Es posible que prefieras alguna de ellas en particular. Si es así, analiza por qué te llama la atención.
- En esta parte del proyecto vamos a incorporar todo lo aprendido sobre el movimiento y el ritmo. Designa una persona de la agrupación para que ayude a dirigir los ensayos. Para las próximas prácticas, a su vez, cada integrante del grupo deberá proponer una secuencia de calentamiento que será realizada como apertura del ensayo. Así cada vez que te reúnas a practicar podrás realizar un calentamiento diferente y todos participarán dirigiendo el grupo.

- Teniendo en cuenta lo visto en tu libro, haz una puesta en escena con tu versión de la coreografía de la contradanza. ¡Esta es tu oportunidad de recrear la danza!
- No olvides preparar una breve exposición sobre la danza, en la que contarás lo que investigaste sobre ella. Además, esta te servirá como introducción de tu presentación: ten en cuenta los aspectos históricos, sociales y culturales que la enmarcan.

2. Presenta

Con ayuda de tu profesor, busca un evento especial en el que puedas hacer una muestra de tu coreografía de contradanza. Extiende invitaciones a otros grados de tu colegio para que se integren al evento. Para eso, puedes elaborar carteleras o tarjetas.

Grandes creadores

Delia Zapata

La maestra Delia Zapata es una de los grandes folcloristas de Colombia. Estudió profundamente la cultura y sobre todo las danzas de las costas Pacífica y Atlántica de nuestro país.

Su amor por esta tierra y sus tradiciones más auténticas la llevaron a emprender osadas aventuras en busca de dos preciados tesoros de la cultura: músicas y coreografías de los pueblos más recónditos. Para ello se internó varias veces en la selva de nuestro país en compañía de su hermano. El legado más importante de la maestra Delia es la recopilación de innumerables danzas tradicionales sobre las que investigó con el objetivo de preservarlas y resaltar su importancia.

Ella no se conformó con plasmar las investigaciones en papel, sino que formó muchas agrupaciones de danza integradas por campesinos de la región. Y con esas agrupaciones hizo varias presentaciones alrededor del mundo.



Este subproyecto fue clave porque

- Te permitió profundizar en el conocimiento de los diferentes movimientos que realizas a diario, lo cual propicia el desarrollo y actualización de tu esquema corporal.
- Además, te acercó a la comprensión del folclor como un conjunto de expresiones de la tradición, que vive, se transmite y se recrea continuamente en las comunidades.
- Te aproximó a la contradanza como una expresión dancística tradicional colombiana de la Región de la Costa Pacífica de nuestro país.

Conectémonos con las Ciencias Sociales



La gastronomía de los pueblos

Dicen que por la comida se conoce una región. En nuestro país sí tenemos de qué hablar respecto a ese tema. Debido a la diversidad de regiones, en Colombia existe una gran variedad de recetas culinarias para el deleite de todos.

Varios productos hacen que nuestra comida sea única: el plátano, las diferentes variedades de papa y las legumbres, frutas y verduras hacen que en las cocinas de Colombia los sabores se entremezclen dando como resultado deliciosos platos.

Un elemento muy importante y base de nuestra alimentación es el maíz. La tradición de su uso se remonta a los tiempos prehispánicos, sobre todo en la elaboración de bebidas como la conocida chicha, que hoy en día aún se toma en varios lugares de Colombia. Esta bebida se prepara triturando, cocinando y dejando fermentar el maíz.

Hay muchas comidas típicas que caracterizan la gastronomía de nuestras regiones. ¿Sabes que en Boyacá es muy conocido el cocido? ¿Conoces las preparaciones con cuy? ¿Has oído de los dulces de San Basilio de Palenque? ¿O de los tamales, los bollos, las arepas y las empanadas? ¿Sabes preparar alguna de estas comidas?

¡Te invitamos a que investigues sobre el interesante tema de las comidas típicas de cada región!

¿Seguro puedes prepararlas y compartirlas en una muestra gastronómica que organices con tus compañeros!



Chicha



Arepa de huevo

Repasemos lo visto



Como vimos, la danza trabaja secuencias de movimientos conscientes que tienen como principal medio de expresión nuestro cuerpo. A su vez, el cuerpo “habla” a través del movimiento cotidiano o del movimiento reelaborado dentro de una práctica artística; por tanto, la danza se constituye en un lenguaje de comunicación no verbal. Ten presente que al movimiento le imprimimos energía, lo ejecutamos en un tiempo determinado y dentro de un espacio específico. Esto hace que percibamos en él calidades distintivas del movimiento que son esenciales para que el bailarín pueda expresarse adecuadamente a través de su cuerpo.

Abordamos también algunos aspectos de la cultura y el folclor, con la finalidad de comprender mejor nuestras danzas tradicionales. Igualmente, conocimos el vestuario y la coreografía de la contradanza, una de las danzas folclóricas de la Costa Pacífica de Colombia.

Mundo del arte

La danza como terapia

A sí como la música, el teatro y las artes plásticas, la danza también es una alternativa para recobrar o fortalecer la salud. Muchas personas preocupadas por el bienestar del ser humano han generado un movimiento en torno a este arte: artistas, psicólogos y médicos, entre otros, estudian y proponen la danza como terapia. Esta disciplina es útil para todos aquéllos que deseen lograr un equilibrio a nivel físico, emocional y mental.

Te invitamos a que practiques danza diariamente en tu casa con tus familiares y amigos, ¡motívalos a llevar una vida saludable!

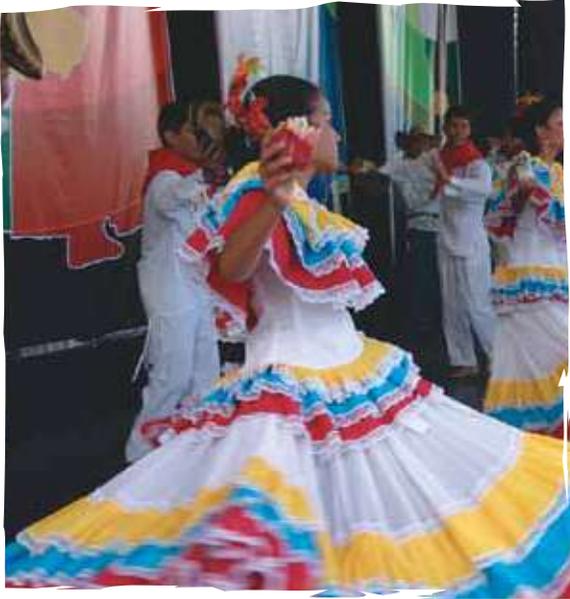


¿Y cómo vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Observa las siguientes imágenes y descríbelas:



2. Responde:

- ¿Cuáles son los beneficios de hacer danza o deporte para tu salud?
- ¿Qué significa o qué aporta la danza a tu vida y a tu región?

- Indaga en tu región sobre los diferentes grupos de danza. Trata de reunirte con ellos para conversar sobre sus procesos: rutinas de ensayo, preparación e investigación de las danzas y coreografías, selección de estas, montajes, presentaciones, etc. Comenta la experiencia ante tus compañeros.
- Analiza con tus compañeros cuándo y cómo la danza ha contribuido con procesos culturales en tu región. Explica y comparte tus hallazgos con todo el grupo (recuerda lo que has aprendido acerca de la investigación del folclor y los portadores de tradición).
- Propón con tus compañeros un ejercicio de improvisación. Van a desarrollar una jornada de improvisaciones en danza. Para ello ten en cuenta las siguientes pautas:
 - Escoge mediante consenso con todo tu curso un tema para desarrollar en la improvisación. Puede ser un acontecimiento histórico, un relato tradicional, una costumbre de tu región, etc.
 - Organiza un grupo de trabajo.
 - Con tus compañeros de trabajo, crea una composición con tus frases de movimientos para tu muestra. Recuerda tener presente lo visto en el esquema corporal, y haz conciencia de todos tus movimientos.
 - Por consenso designen un “director” del grupo para que dé las pautas que deben seguir durante el montaje coreográfico.
 - No olvides que la improvisación narra el tema propuesto a partir de los movimientos. Puedes hacer un pequeño guión o esquema, organizando así los cuadros o escenas que vas a representar.
 - Busca una pieza musical acorde con tu propuesta y adecúa el vestuario.
 - Preséntate ante tus compañeros en la jornada que se proponga para ello.

Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Comprendo la relación existente entre los distintos elementos del lenguaje corporal y logro expresarme a través de ellos.	Reconozco los elementos pertenecientes al lenguaje corporal y doy cuenta de ellos en mi práctica dancística.	Diferencio elementos del lenguaje corporal como el movimiento y el reconocimiento del propio cuerpo, aunque no siempre logro dar cuenta de ellos.	Presento dificultades en relación con el manejo de los elementos del lenguaje corporal como el movimiento y el reconocimiento del propio cuerpo.	Presento problemas en el reconocimiento de los diferentes elementos del lenguaje corporal y no logro establecer las características que los definen, ni los incorporo correctamente en mi práctica dancística.
Interpreto danzas de la Región de la Costa Pacífica y las relaciono con el contexto social, histórico y cultural al cual pertenecen.	Interpreto danzas de la Región de la Costa Pacífica, identificando sus pasos y coreografías en relación con su contexto.	Interpreto danzas de la Región de la Costa Pacífica, aunque no siempre aprendo con claridad sus pasos y coreografías.	Interpreto danzas de la Región de la Costa Pacífica, identifico el contexto al que pertenecen, pero tengo dificultades en el aprendizaje de las coreografías.	Presento dificultades en el reconocimiento del contexto, la ejecución de los pasos y la coreografía de las danzas de la Región de la Costa Pacífica.

Autoevaluación

Señala con una X la categoría correspondiente según lo aprendido

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Participo en la investigación y el montaje coreográfico de las danzas de la Región de la Costa Pacífica de Colombia, integrando a mis prácticas de danza los conceptos vistos.				
Valoro las expresiones dancísticas de la Región de la Costa Pacífica de Colombia como parte del patrimonio inmaterial de mi país.				

Resolvamos

La historia contada a partir de movimientos

En la danza se puede leer la historia de un pueblo, su evolución, sus costumbres. Hoy en día, la danza es, además de una expresión cultural, un lenguaje artístico consolidado, alrededor del cual se han generado múltiples escuelas y movimientos artísticos.

¿Y tú qué piensas?

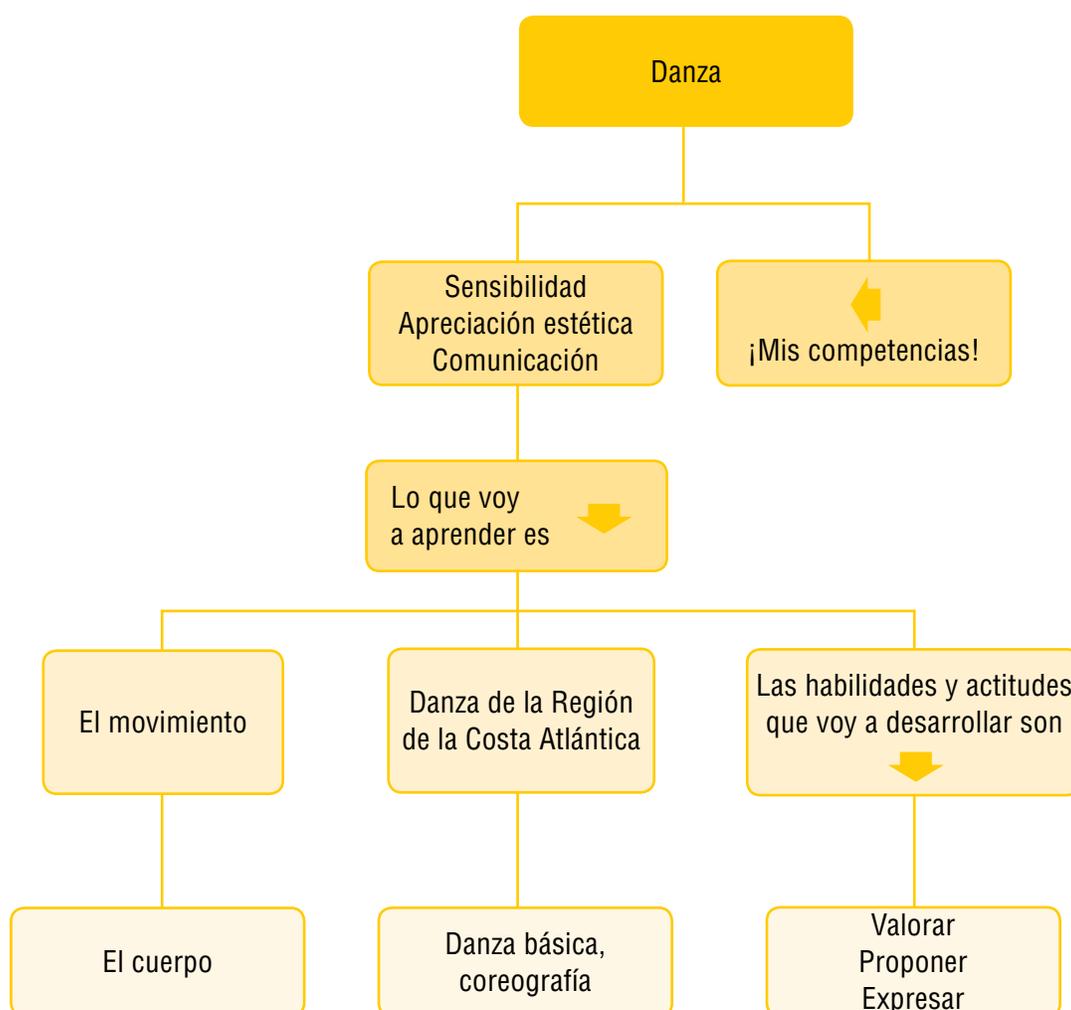
Observa las imágenes y reflexiona sobre la importancia de la danza en la vida cotidiana. ¿En qué momentos de tu vida encuentras presente la danza? ¿De qué manera?



Referentes de calidad	Subproyecto 2
Sensibilidad	El mundo que podemos descubrir en la danza <ul style="list-style-type: none"> • Momento 1. Mi cuerpo se mueve • Momento 2. La danza de la Región de la Costa Atlántica
Me relaciono con el calentamiento como forma de entrenamiento físico y sensible, preparatorio para la danza, que facilita el movimiento y la realización de diferentes tareas motrices.	
Apreciación estética	
Comprendo las características propias de la danza tradicional, diferenciándola de otras formas de danza.	
Comunicación	
Elaboro un montaje coreográfico, ejecutando los pasos básicos de la cumbia, coordinando mi trabajo corporal individual con el trabajo colectivo.	

El mundo que podemos descubrir en la danza

Como ya hemos dicho, la danza folclórica es una de las expresiones de la tradición. Como otras expresiones de la cultura, se constituye a partir de los saberes populares. En ella se recogen los legados que una generación entrega a otra: formas de vida, conocimientos sobre la naturaleza y el universo, costumbres, rituales, oficios, expresiones orales y valores culturales que, en algunos casos han desaparecido, en tanto que en otros se ven conservados o se transforman con el paso del tiempo.



Momento 1.

Mi cuerpo se mueve

Como sabes, el cuerpo es el principal instrumento de creación del bailarín. Ya viste que la efectividad de aquello que nos comunica la danza depende de un repertorio de movimientos, gestos y actitudes que se realizan de manera controlada. Surge, entonces, la necesidad de conocer el cuerpo y saber el tipo de movimientos que puede realizar, para que las actividades físicas que hagamos sean adecuadas y seguras.

Te invitamos a profundizar en algunos aspectos que tienen que ver con la preparación del cuerpo para hacer danza.



Indagación

Movimiento corporal, conciencia de movimientos

Actividad de aprendizaje

- Vamos a imaginar dos situaciones:
 - a. Piensa que eres un gran cocinero o un chef y estás preparando un plato innovador. Debes pelar papas, cortar carne, lavar zanahorias, mezclar harina con huevos y preparar una masa. Con estos ingredientes harás una torta, por lo tanto, juntas los ingredientes, los pones sobre un molde, los llevas al horno. Una vez la torta está lista, la sacas del horno y la sirves en unos platos.
 - b. Piensa que eres un gran atleta y estás preparándote para correr en los próximos juegos olímpicos. Debes llegar al entrenamiento. Te levantas, te bañas, te vistes, desayunas, te lavas los dientes, sales a tomar el bus, llegas al estadio y haces un calentamiento, relajando tus músculos, empiezas a caminar y luego a correr incrementando la velocidad.
- Ahora reflexiona sobre los movimientos que hacen las distintas articulaciones del cuerpo en las dos situaciones anteriores. ¿Notaste que algunos de ellos se realizan con entrenamiento consciente?



Actividad de aprendizaje

- Desde una posición cómoda (puedes sentarte en un lugar del salón o recostarte en el piso), vamos a reconocer los movimientos de las articulaciones. Empieza a mover tus pies, tus rodillas, tus piernas, tu cadera, tus brazos, manos, dedos. Presta atención a cada articulación y registra por escrito el cambio que provoca en ella el ejercicio. ¿Cómo funcionan tus articulaciones? ¿Por qué crees que son importantes para el movimiento?
- Comenta tus conclusiones con tus compañeros.

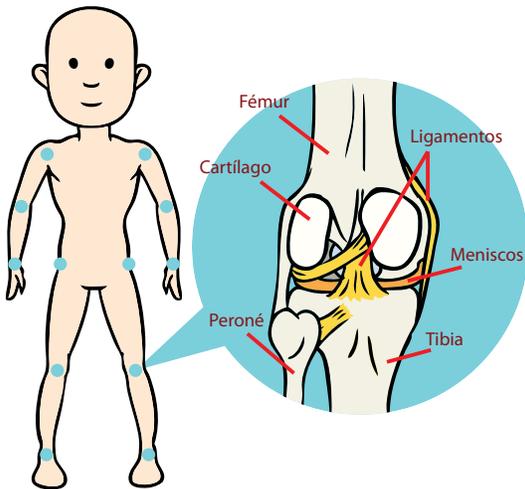
Actividad de aprendizaje

- Organiza un grupo de trabajo e investiga sobre las articulaciones más importantes del cuerpo humano. Con ayuda de tu profesor, divide el cuerpo en varias partes y distribúyelas según el número de grupos.
- Ilustra una figura humana en un pliego de cartulina o de papel y ubica las articulaciones que te corresponde estudiar. Puedes encontrar la información para esta actividad en libros de Ciencias Naturales de la biblioteca. También puedes consultar fuentes de internet si tienes acceso a la red.
- Cada equipo de trabajo expondrá los conceptos generales del tema y propondrá una serie de ejercicios prácticos para que el grupo los realice.



Conceptualización

El valor del calentamiento y de la preparación



Como pudiste observar en las actividades anteriores, los seres humanos ejecutamos diferentes movimientos con nuestro cuerpo gracias a las articulaciones; estas son las partes del cuerpo que unen dos o más huesos entre sí.

Cuando entrenamos en danza, debemos tener un cuidado especial con las articulaciones, los ligamentos, los músculos, la postura que adoptamos, entre otros. Así un bailarín, al igual que un deportista, un músico o un actor, debe hacer una preparación corporal antes de empezar a bailar, porque

de lo contrario, puede sufrir algún tipo de lesión o simplemente no rinde adecuadamente. Por eso, te invitamos a reflexionar sobre la siguiente situación.

Actividad de aprendizaje

Lee esta historia::

Tomás es un gran nadador. El lunes por la mañana tenía una prueba de clasificación para los juegos deportivos nacionales que le daría la oportunidad de representar a su departamento. Su profesor lo citó a las seis de la mañana para que hiciera el calentamiento correspondiente, pero él había trasnochado el día anterior mirando una película en televisión, y se quedó dormido. Era tarde cuando Tomás llegó a la prueba, tanto que esta ya había empezado; por ello, solamente alcanzó a cambiarse de ropa y a hacer un par de ejercicios de calentamiento. Cuando la competencia arrancó, el joven no pudo estar más de veinte segundos en la piscina, porque sufrió un calambre y debió retirarse de la prueba.

¿Por qué crees que le ocurrió eso a Tomás? ¿Cuáles fueron las situaciones que lo llevaron a retirarse de la competencia? ¡Claro, tienes razón! ¡Tomás no hizo un adecuado calentamiento físico antes de su prueba!



¿Por qué crees que le ocurrió eso a Tomás? ¿Cuáles fueron las situaciones que lo llevaron a retirarse de la competencia? ¡Claro, tienes razón! ¡Tomás no hizo un adecuado calentamiento físico antes de su prueba!

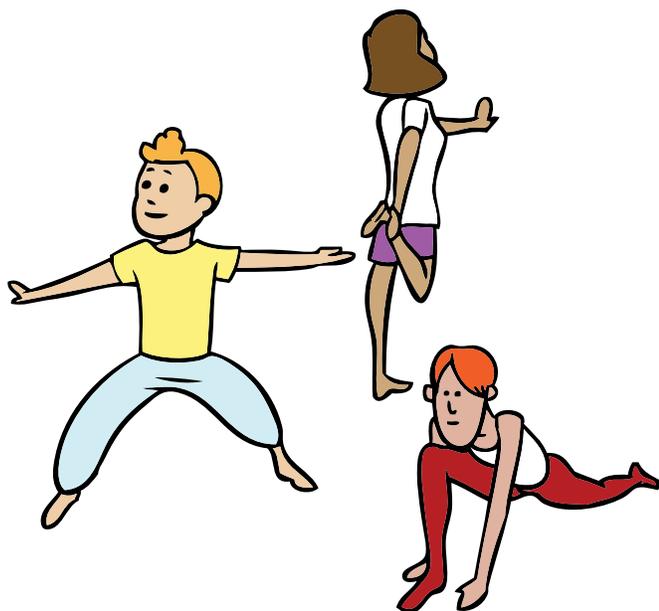
Calentamiento físico

El calentamiento físico es un conjunto de juegos o de ejercicios que se ejecutan antes de una actividad que exige gran rendimiento o un esfuerzo físico prolongado. El propósito de una sesión de calentamiento es prepararnos físicamente para evitar lesiones y el mal funcionamiento de nuestro organismo.

Con el calentamiento logramos:

1. Pasar gradualmente de un estado de reposo del organismo a uno de actividad más vigorosa.
2. Adaptar las condiciones fisiológicas de nuestro cuerpo a las exigencias del trabajo físico: adecuar la respiración, elevar la temperatura y mejorar la respuesta de nuestros músculos y tendones; y aumentar la frecuencia cardíaca y la circulación sanguínea.
3. Mejorar nuestra atención, motivación y concentración.

En el caso de la danza, se hace calentamiento para poder realizar una rutina de ensayo o una presentación; así logramos flexibilidad, agilidad y, lo más importante, cuidamos nuestro cuerpo. En un calentamiento podemos hacer estiramientos, flexiones o ejercicios de relajación, de pie en nuestro puesto, o acostados en el piso. También podemos efectuar desplazamientos como correr, saltar, caminar, trotar.



¿Cuánto tiempo crees tú que nos tomamos en hacer una buena sesión de calentamiento?

Tienes razón... Eso depende de la actividad que vamos a realizar a continuación; puede tomar entre diez y cuarenta minutos. En los primeros minutos se hace un trabajo general del cuerpo, y el tiempo restante se emplea en ejercitar los grupos de músculos, tendones y articulaciones involucrados directamente en la actividad que se va a desarrollar.

Estiramientos

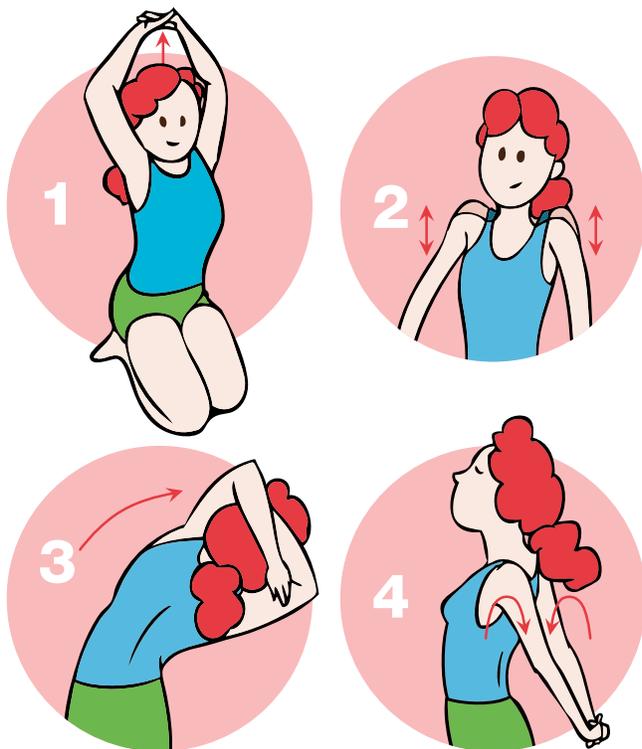
Observa los siguientes ejercicios de estiramiento. Con la orientación del profesor, vas a realizar una sesión de calentamiento, siguiendo la postura y el movimiento que indican las figuras.

Usa ropa y zapatos cómodos para la actividad. Empieza los ejercicios lentamente, y ¡no olvides consultar si algún estiramiento te causa molestia o si no puedes realizarlo tal como aparece!

Nota: Este es un ejemplo. Complementalo con las indicaciones de tu libro de Educación Física.

Secuencia 1

Con esta secuencia de ejercicios, vas a trabajar el estiramiento de cuello, brazos y espalda.



Secuencia 2

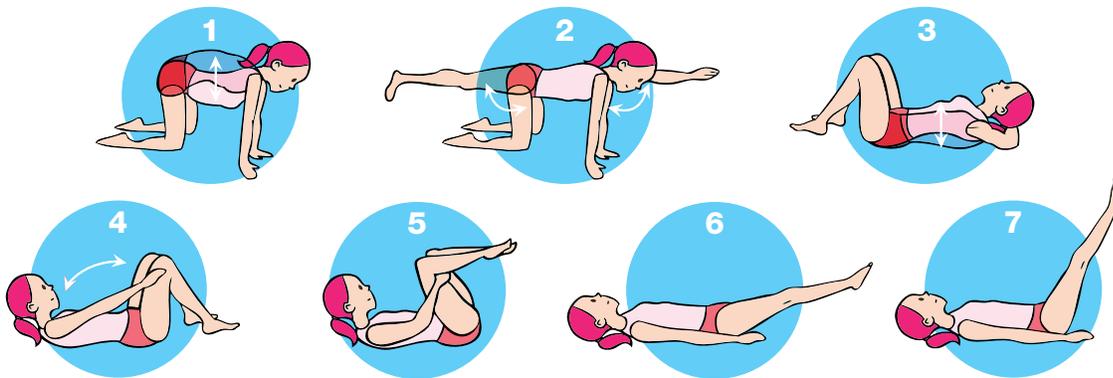
Con esta secuencia de ejercicios, vas a trabajar el estiramiento de tronco, brazos, piernas y pies.



Ejercicios de fuerza

Secuencia 3

Con esta secuencia de ejercicios, vas a trabajar brazos, piernas, espalda, abdomen superior e inferior.



Actividad de aprendizaje

Juegos

Hay muchos juegos con los que puedes hacer un calentamiento mientras te diviertes. Veamos algunos de ellos:

- Intentar perseguir a un compañero y pisar su sombra
- Saltar con una cuerda
- Lanzar y atrapar pelotas
- Jugar a "la lleva"
- Jugar a los espejos, imitando los movimientos de un compañero.
- Realizar carreras y saltos (con obstáculos, laterales, hacia atrás).

Tú debes conocer más juegos... ¿Qué otro juego puedes incorporar a la lista?

Actividad de aprendizaje

- Luego de los estiramientos y ejercicios de fuerza, elige tres de los juegos que te mencionamos. ¡Y júégalos con los compañeros!
 - ¡Hagamos un banco de juegos!
- a. Indaga con tus padres o familiares sobre juegos en los que haya actividad física. Pueden ser con pelotas, cuerdas, aros u otro tipo de accesorios.
 - b. Describe los juegos en tu cuaderno e intercámbialos con tus compañeros, en clase. De esta manera, dispondrán de varios y diferentes juegos para hacer calentamiento.

Actividad de aprendizaje

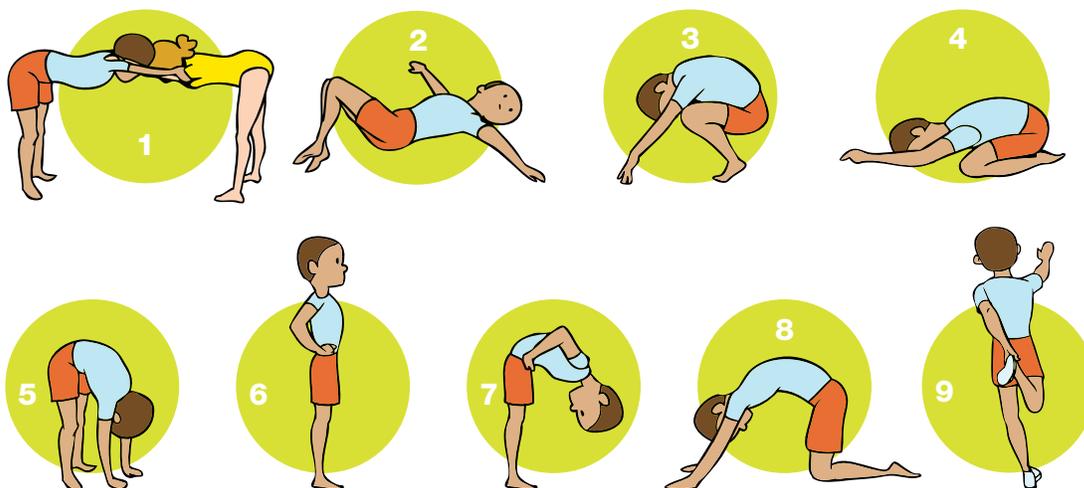
La relajación

Es un estado de conciencia en el que la mente y el cuerpo se distienden. La relajación ayuda a descansar del trabajo corporal, a liberar las tensiones musculares y a facilitar la recuperación del organismo, proporcionando, a la vez, paz y tranquilidad. Durante la preparación corporal y el ensayo, también debe haber un momento de relajación que te ayude a la concentración.

- Haz el siguiente ejercicio de relajación:
1. Ubícate en el espacio de manera cómoda. Puedes recostarte en el piso.
 2. En silencio, cierra los ojos y respira profundamente.
 3. Vas a hacer un recorrido por todo tu cuerpo. Imagina que cuando respiras, tomas una pequeña burbuja de colores que viajará por tu torrente sanguíneo.
 4. La burbuja empieza su recorrido por los pies y los va relajando. Poco a poco, empieza a viajar a través de las piernas, la cadera, el tronco, los brazos, las manos y finalmente llega a tu cabeza. A medida que la burbuja recorre tu cuerpo, lo oxigena y lo relaja. Visualiza los colores que ella tiene.
 5. Haz el ejercicio lentamente para obtener un buen resultado. No olvides respirar siempre profundamente.
 6. Después de un momento, abre los ojos e incorpórate despacio.

¿Qué tal? ¿Cómo te sentiste?

- Ahora presta atención a estos otros ejercicios de relajación y hazlos con tus compañeros.



Has podido ver que todo espectáculo de danza requiere esfuerzo físico, concentración y disciplina. Por tanto, el ensayo es fundamental para lograr una buena puesta en escena; este implica repetición de posturas, movimientos y figuras y trabajo con el vestuario y los accesorios.



Entendemos por...

Ligamento el cordón fibroso, muy homogéneo y de gran resistencia que liga los huesos de las articulaciones.

Otras herramientas que nos ayudan a explorar nuestros movimientos

Una manera interesante y muy lúdica de explorar nuestras posibilidades de movimiento es la observación, el análisis y la posterior representación de los movimientos que realizan los animales. Esta práctica no es nueva, nuestros antepasados ejecutaban en sus rituales danzas conocidas como danzas zoomorfas, ¡veamos!

Danza zoomorfa

Es la danza que imita los movimientos y características de un animal. En Colombia, esta danza tiene su origen en el seno de las prácticas rituales que las comunidades indígenas realizaban mucho antes del descubrimiento de América. Los danzantes se mimetizaban, adquiriendo rasgos de animales sagrados o deidades que eran considerados fuente de poder. Esto marca su carácter mágico-religioso.

El historiador Javier Ocampo nos cuenta que en nuestro país, en el altiplano boyacense:

Las danzas y los cantos eran imprescindibles en todas las fiestas religiosas y sociales: en los sacrificios de los moxas [o sacerdotes] al sol, en las fiestas de la cosecha y regocijos públicos. En las fiestas de varios Caciques y pueblos, acostumbraban las parcialidades llevar sus propias danzas con estilos diversos y mucha plumería, flautas, fotutos y tamboriles. En las procesiones chibchas en las épocas de siembras y cosechas, representaban en sus danzas las figuras de osos, leones, tigres y animales diversos. Las danzas chibchas servían también para festejar la terminación de la construcción de los cercados de los caciques, o cuando llegaban a la terminación de una calzada.

¿Qué ideas te surgen de la lectura del texto? ¿Cuál era la función de esta danza en esa sociedad?

Entendemos por...

Parcialidad la comunidad indígena que comparte la misma lengua, las mismas costumbres y el mismo territorio. También se denomina así a una unidad administrativa en la cual se organizaba el pueblo muisca.

La danza zoomorfa ha estado presente también en otras partes del mundo, por ejemplo, en México se interpreta la danza del Venado, en Japón, la danza del León, en Ecuador, la danza del Torito.

Actualmente existen en nuestro contexto varias danzas zoomorfas sobre las cuales puedes profundizar y proponer tu propia versión. Aquí te damos la referencia de algunas:

- La Gallina Mellicera (Jorge Velosa, departamento de Boyacá)
- El Sapo (departamento de Caldas).
- Los Monos (departamento del Tolima).

Para interpretar estas danzas, estudia muy bien el animal que vas a representar. Incorpora estos movimientos de imitación al paso básico del ritmo elegido. Te proponemos hacer variantes sobre un mismo tema... Por ejemplo, ¿cómo propondrías representar a un animal característico de la región (un cóndor, un tigrillo, un armadillo, etc.), a ritmo de cumbia, de pasillo o de bambuco?



Actividad de aprendizaje

- Organiza un grupo de trabajo y consulta en la biblioteca o en fuentes de internet en qué consisten las danzas zoomorfas que acabamos de mencionar. Comparte esta información con tus compañeros.
- Observa, relaciona y compara movimientos de algunos animales con los del ser humano:
 - a. Explora tu entorno y presta atención a los animales cuadrúpedos, bípedos, reptiles o aéreos.
 - b. Analiza los movimientos, posturas e impulsos que realizan en distintos estados: cortejo, escape, asecho, reposo, etc.
 - c. Con tus compañeros, relaciona y compara estos movimientos con los del ser humano, para imitarlos posteriormente.
- Propón una secuencia de movimientos, enriquecela con los aportes de tu grupo de trabajo y luego, dánzala siguiendo el ritmo de la pieza musical que hayas elegido.
- Fíjate en el vestuario de la “Danza del venado” de México. ¿Notas que mediante el atuendo y los accesorios el bailarín nos evoca la imagen de este bello animal? Elige el vestuario para tu ejercicio... Reúne prendas y accesorios que puedan servir para este propósito y diviértete adecuándolas con papeles de colores, cintas, cascabeles, semillas, plumas o con los elementos que consideres necesarios para tu caracterización.

Entendemos por...

Mimetizar: adoptar la apariencia de los seres u objetos del entorno.

Zoomorfo: lo que tiene forma o apariencia de animal.



Grandes creadores

Ballet folclórico de Antioquia

En Colombia es posible estudiar danza de manera profesional. Hay programas universitarios en varias instituciones de Educación Superior. También es posible dedicarse a ello desde temprana edad. Es así como el Ballet Folclórico de Antioquia tiene un semillero de cientos de niños y jóvenes que ocupan su tiempo libre en esta práctica artística.



Practiquemos

Taller 1. ¡A ensayar!

- Organiza un grupo de trabajo y una sesión de ensayo que ya sabes que debe constar de calentamiento, relajación y trabajo coreográfico. Recuerda que para realizar la coreografía, debes tener en cuenta elementos como la música, el vestuario, la investigación coreográfica, la planimetría, etc.
- Puedes consultar el texto de Teatro de Educación Artística, ahí encontrarás varios ejercicios de relajación.

Taller 2. Moviéndonos en el espacio

- Escoge un tema musical y escúchalo con atención.
- Ubícate en el espacio.
- Al compás de la música, inventa y realiza diversos desplazamientos y dinámicas de movimiento, recorriendo el espacio en varias direcciones; guíate por las direcciones que puedes desarrollar en la kinesfera, cambiando el matiz o la cualidad del movimiento: rápido-lento, suave-fuerte, en trayectorias rectas, circulares, onduladas...

Taller 3. Danzas zoomorfas

- Organiza un grupo de trabajo para hacer un ejercicio de improvisación en dúos, tríos o cuartetos.
- Teniendo en cuenta el concepto de danzas zoomorfas, selecciona e investiga un tema para representar. Ejemplo: una cacería, un cortejo, un juego, etc. Realiza una improvisación a partir del tema seleccionado.
- Busca materiales y emplea accesorios y elementos de utilería en tu coreografía.
- En un espacio amplio, desarrolla tu trabajo de creación y construye un pequeño fragmento coreográfico. Elabora la estructura de la danza ensayando distintas secuencias de movimientos. Recuerda los movimientos básicos que ya has aprendido (retorcerse, presionar, deslizarse, flotar, etc.). Puedes diseñar el vestuario empleando materiales que tengas a tu alcance, como máscaras, pañuelos, maquillaje facial. Elige la música que prefieras.
- Presenta el ejercicio ante tus compañeros. Escucha luego los comentarios que ellos y tu profesor hagan sobre tu presentación. Sus apreciaciones te servirán para enriquecerla y mejorarla.

Momento 2.

La danza de la Región de la Costa Atlántica

Como ya sabes, en nuestro país, la cultura actual deriva del mestizaje. En el Litoral Atlántico, la influencia de la raza negra trajo consigo importantes cambios en las tradiciones de estas tierras, que recibieron y apropiaron el legado de nuestros antepasados procedentes de África.



Indagación

Explorando la Región de la Costa Atlántica

Actividad de aprendizaje

- Observa las siguientes imágenes y selecciona de ellas las danzas y otras expresiones culturales que crees que se relacionan con la Costa Atlántica. Explica y argumenta tu respuesta.



Escena del filme "Los viajes del viento"



Actividad de aprendizaje

- Ubica en el mapa la región de la Costa Atlántica. Como puedes observar, la región Caribe está ubicada al norte de Colombia en el extremo superior de América del Sur y la conforman los departamentos de La Guajira, Atlántico, Cesar, Bolívar, Córdoba, Magdalena y Sucre.
- ¿Puedes observar los diferentes accidentes geográficos de esta zona? Fíjate bien, esta es una región que tiene un amplio espacio ubicado en el litoral, pero también tiene valles interiores y sierras. Por esta razón, hay en la zona gran variedad de temperaturas, fauna y flora. El Darién se caracteriza por ser selvático y lluvioso, por su parte, el Golfo de Morrosquillo tiene unos bellos manglares, y La Guajira, debido a las altas temperaturas, presenta un paisaje más bien árido, con una vegetación de bosque espinoso tropical.
- Ahora que sabes algo más sobre la geografía de la región, ¿qué puedes contar de las expresiones artísticas y culturales de los habitantes de esta zona? ¿Qué características puedes destacar de las danzas de la Costa Atlántica? ¿Has estado en alguna fiesta popular con orquestas o grupos de músicaailable? Si es así, trata de recordar algunas de las piezas musicales que interpretaron, ¡seguramente encontrarás entre ellas una cumbia!



Conceptualización

Danza folclórica colombiana:
Región de la Costa Atlántica

Como sabes por datos históricos, Cartagena de Indias, como puerto de entrada de la Corona Española, se convirtió desde su fundación en un importante centro de tráfico de esclavos que eran traídos de distintas zonas de África al país (sobre todo del África occidental), para atender las necesidades en diversas actividades económicas que realizaban los colonizadores y que no se podían suplir con mano de obra indígena. La presencia y la coexistencia de estos tres grupos humanos, indígena, negro y español, dio origen al mestizaje étnico y cultural.

Los pueblos indígenas y africanos que se asentaron en esta zona tenían saberes en tradiciones agrícolas y ganaderas, medicina, rituales, danzas, artes y oficios, que, con el tiempo, se vincularon a la cultura costeña. Así sucedió también con el legado del ancestro español: la lengua española, las tradiciones, las creencias religiosas católicas, las instituciones económicas y de gobierno, entre otros aspectos, contribuyeron a dar forma a las expresiones artísticas y culturales que hoy conocemos.

Dicen que hace mucho tiempo, en las fiestas de la Virgen de la Candelaria, que se celebraban en Cartagena, los indios llegaban al lugar de la fiesta desde diferentes sitios, tocaban música con sus flautas y tambores de doble percusión, y a ellos se unían los africanos con los tambores de un solo parche; juntos se congregaban alrededor de tarimas construidas para dicha celebración.

Los africanos e indígenas permanecían a distancia de las tarimas que eran ocupadas por los españoles durante la festividad. Alumbrándose con una fogata que prendían, bailaban alrededor de ella; a su lado se ubicaban los músicos que animaban el festejo. Hoy en día, la tarima se construye alrededor de un árbol, y las agrupaciones musicales realizan sus presentaciones desde allí mientras, abajo, las parejas bailan alegremente.

¿Sabes? En este contexto nació la cumbia, que actualmente es el centro de nuestras fiestas populares. Originalmente era un ritmo solo instrumental, concebido para ser bailado y no se cantaba. Sin embargo, en la actualidad, este ritmo se ha convertido en uno de los más representativos de Colombia e incluye letras e intérpretes vocales de muy diferentes procedencias.

La cumbia

1. Descripción de la danza

La cumbia narra básicamente un galanteo del hombre hacia la mujer. Esta danza de origen mestizo tuvo varias etapas de evolución a lo largo del tiempo. Algunos académicos encuentran un parecido entre el término “cumbia” y la palabra “cumbé”, que de acuerdo con la Real Academia Española quiere decir “cierto baile de negros y el tañido de ese baile”. Otra palabra con la que puede estar relacionada esta danza es “cumbiamba”, que inicialmente se refería al lugar donde se bailaba la cumbia (Zapata, 1962 p.3).

Esta danza se ejecuta en parejas que se mueven por el escenario bailando en círculo, en el sentido contrario a las manecillas del reloj. La mujer se desplaza dando un paso corto con el pie izquierdo, levantándolo levemente del suelo; detrás de este pie, de igual forma, avanza el pie derecho. Al tiempo, ella marca con sus caderas el ritmo de los tambores. En las manos lleva un racimo de velas con las que se defiende del asedio de su compañero. Esas velas se las obsequia su pareja antes de iniciar la danza, quien para conquistarla procura regalarle un gran racimo, amarrado con un pañuelo “raboegallo”. Como las velas son costosas, el número de ellas que el hombre entrega como obsequio a la mujer, indica el nivel económico del galán y, por lo tanto, revela una especie de estatus social de este... ¡Imagínate qué tipo de respuestas podrían tener los jóvenes enamorados por parte de sus parejas!

El hombre, por su parte, para desplazarse, coloca el pie derecho atrás del izquierdo, levantando el talón. Se desplaza moviendo el pie izquierdo, tras del cual arrastra el derecho, que busca la dirección del izquierdo. Este movimiento lo realiza apoyándose en la parte anterior del pie derecho; se parece a un “pedaleo”. De esta manera, el bailarín galantea a su pareja, jugando rítmicamente con el sombrero antes de encontrarse con ella.

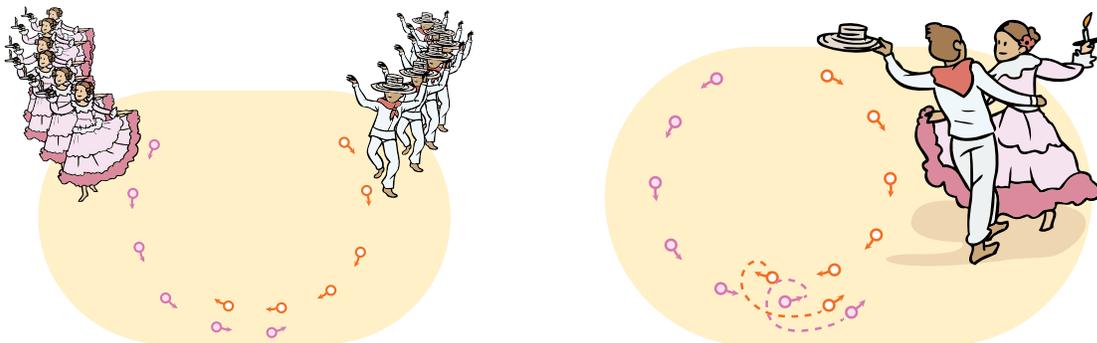
2. Danza básica y coreografía

Actividad de aprendizaje

¡Vamos a aprender a bailar una cumbia!

Con la orientación del profesor, sigue las imágenes y las secuencias de movimientos descritas a continuación. Antes de empezar a practicar, recuerda hacer una sesión de calentamiento. Observa con mucha atención lo que hacen los bailarines, sus posturas, sus gestos. Trabaja en grupo con tus compañeros, y, en parejas, imita los movimientos de los danzantes. Una vez manejes el paso básico, ensaya a bailar libremente con tu pareja por el espacio, improvisa los movimientos. Después de haber interiorizado el paso básico, pon atención a las figuras que se presentan y realiza un montaje coreográfico.

Para realizar la coreografía, los danzantes entran al escenario en dos filas, mujeres por la izquierda y hombres por la derecha. Posteriormente dibujan un semicírculo, los primeros bailarines de las dos hileras se encuentran en el punto medio y delantero de la escena. Siguiendo en semicírculo, continúan los hombres a un lado y las mujeres al otro. Cuando se encuentran de nuevo en el punto medio, las parejas giran en el mismo lugar sobre sí mismos. Después, todos forman un círculo.



A continuación verás una síntesis de las figuras que se realizan en la cumbia, basada en la investigación de la maestra y coreógrafa Delia Zapata.

- a. Al repiqueteo de tambor (el llamador), las mujeres guardan su alineación, esto es la distancia de una a otra, formando un círculo. Luego, describen un giro sobre sí mismas, en el sentido contrario a las manecillas del reloj. Cada pareja se encuentra frente a frente y la bailarina hace el gesto de querer quemar a su compañero con la vela. Él esquiva la vela; seguidamente, las mujeres avanzan, conservando el círculo.



- b. El hombre realiza un círculo, girando alrededor de la mujer, iniciando el giro detrás de ella y regresando a su lugar. Suele realizarse el giro acompañado del sombrero, el cual él toma con una mano, apoyándolo sobre la espalda de la compañera.



- c. Luego el pareja simula poner su antebrazo izquierdo sobre los hombros de la mujer para incitarla a dar una vuelta con él. La suelta y gira sobre sí mismo. Fíjate que el movimiento de la mujer es realizado a manera de espejo, de modo que gira con el hombre, manteniendo su misma postura.



- d. La mujer dibuja un círculo alrededor del hombre, partiendo por el lado izquierdo, moviendo la falda adentro y afuera; para esto, la sostiene con los brazos extendidos, manteniéndola a la altura de los hombros. (Toma nota: adentro significa “al centro” y afuera, “a los lados”.)



- e. El hombre realiza otra vuelta en torno a la mujer. Flexionando las rodillas, avanza en sentido contrario a las manecillas del reloj. Le coquetea a su pareja, pasando por delante de ella, y después remata la vuelta, girando sobre su mismo eje, por detrás.



- f. La mujer retrocede tres pasos, da una vuelta sobre sí misma mientras acerca las velas (que sostiene con la mano derecha) a su pareja, simulando la intención de quemarlo y sigue hacia adelante. El hombre se agacha para evitar ser quemado por la pareja.



- g. El hombre finge tomar a la mujer por la cintura y, sin hacerlo verdaderamente, salen juntos.





3. Vestuario

Mujer: El vestuario tiene características españolas evidenciadas en los encajes y en las amplias polleras. Hay dos tipos de blusas, las cerradas con manga “tres cuartos” que va entallada a la cintura por la espalda y suelta por delante. Y la que lleva la manga corta y un gran bolero sobre los hombros que va ceñida por dentro de la falda. La pollera puede ser de colores, con encajes, lentejuelas, candongas, tocados en la cabeza con flores y un maquillaje intenso

Hombre: Utiliza camisa y pantalón blancos, los cuales se recogen en la parte de atrás, conocidos como “repollo”; la camisa tiene cuello “militar” y es de manga larga. El varón, además, porta un pañuelo rojo anudado al cuello, sombrero, mochila y la vaina viuda de un machete.



Podemos encontrar tres grupos de instrumentos para acompañar la danza, entre ellos:

- Conjunto de gaitas (hembra y macho), maraca y tambores.
- Caña de millo, tres tambores (uno indígena, el llamador y el menor)
- Acordeón, caja y guacharaca.

Grandes creadores

Cuentan que en el departamento de Sucre, en época de las abuelas y antes de que llegara la electricidad, la gente se ideó un ingenioso modo alumbrarse en la oscuridad. Los mozos en las grandes haciendas atrapaban luciérnagas que encerraban en un calabazo pequeño que tenía pequeños orificios por donde se veía la luz. A este curioso invento se le llamaba “calabacito alumbrador”.

Las jóvenes damas de las haciendas le colocaban al calabacito un lazo para portarlo como un dije en el cuello. Y así iluminadas, salían en grupo a pasear por la vereda. También se divertían haciendo competencias para ver cuál calabacito alumbraba más.

El maestro **Calixto Ochoa**, reconocido compositor vallenato, recoge y relata en una de sus canciones una historia muy singular relacionada con estos calabacitos. La canción se llama “Compae Menejo” y ha sido muy popular en las parrandas y bailes. Relata que este personaje, un campesino ataviado con el tradicional sombrero “vueltaio” venía del monte en su burro prieto hacia el municipio de Sampedra. Al llegar, justo al anochecer, y ver la luz eléctrica prendida en la calle, se sorprendió mucho. El “compae Menejo” pensó que los bombillos eran calabacitos alumbradores, y se fue directo a una tienda a comprar de inmediato uno de esos. Al volver a casa, le dice a su mujer con admiración que ¡Sampedra está muy adelantado! Y le entrega el “calabacito” que adquirió en la tienda, para que ella le saque la semilla y lo siembre...

¿Te gusta lo que narra la canción? Como has podido advertir, esta obra musical tiene la calidez de una vivencia cotidiana y el sentido del humor propio de la cultura costeña. Si tú fueras un juglar vallenato, ¿qué anécdotas contarías en tus canciones? ¿Cómo quisieras que estos ritmos se bailaran?

Fuente: Shirley Lucía Álvarez Arévalo,
Maestra de Educación Artística



Practiquemos Taller 1.

Reconociendo el Atlántico colombiano

- Selecciona un departamento de la Costa Atlántica de Colombia que te llame la atención. Investiga diferentes datos como sus costumbres, gastronomía, vestuario, sitios de interés, etc.
- Presenta tu investigación a tus compañeros.

Taller 2.

¡Vamos a bailar cumbia!

- Con tus compañeros selecciona una pieza musical en ritmo de cumbia para ser danzada. Teniendo en cuenta el taller sobre el Atlántico colombiano, investiga y profundiza aspectos de la danza que hemos visto: pasos, figuras, vestuarios.
- Teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos, elabora tu propia coreografía, con ayuda del profesor.
- Selecciona el vestuario y el maquillaje, y ensaya con estos.
- Presenta la muestra ante tus compañeros.

Divulguemos nuestro proyecto

1. Prepárate: ¡vamos a realizar un carnaval!

Algunos historiadores relacionan el carnaval con distintos ritos realizados en honor de los dioses, en culturas como la egipcia, la griega y la romana. Otros lo vinculan a ciertas fiestas medievales que se realizaban justo antes del ayuno y del período de recogimiento de la cuaresma cristiana. Lo cierto es que, hoy en día, durante el carnaval, parece que damos la entrada a un mundo nuevo y fantástico: las reglas y costumbres de la vida cotidiana se reemplazan por otras que nos permiten imaginar y crear otras formas de relacionarnos con los demás. Un ejemplo de ello es la lectura del Bando, en el Carnaval de Barranquilla, el 20 de enero de todos los años. Mediante él, la reina de la festividad ordena a

todos los habitantes de la ciudad la participación en el festejo y el derroche de alegría durante este. ¡Fíjate lo que ordena el fragmento de este bando!:

*Que nadie se quede en su casa echándose fresco como si no estuviera pasando nada la noche de la **Guacherna** en que se hace la toma simbólica de la ciudad a punta de tamboritos, flautas de millo, gaitas y demás municiones y matracas de armas tomar, frente al resplandor de la luna de Barranquilla, cómplice, como si fuera poco, de nuestro arrebató. (Extracto del bando pronunciado por Kathy Flesch Guinovart, reina del Carnaval de Barranquilla, 2005)*

Ahora tú vas consultar en la biblioteca, en la casa de la cultura o en internet sobre el carnaval, para ampliar el conocimiento que tienes de este. Luego vas a realizar una gran muestra colectiva. Trabajaremos en el montaje de una comparsa; para ello, vamos a seguir estas indicaciones:

- Escoge uno o varios temas para desarrollar. Para eso, puedes organizar subgrupos, por ejemplo, podrías retomar los mitos de tu región, y cada comparsa tomaría uno para representarlo.
- Para organizar la comparsa, inspírate en imágenes, programas de televisión, textos sobre los carnavales de Colombia. También puedes buscar en internet una muestra de diferentes comparsas de los carnavales del mundo.
- Con tus compañeros busca y adapta el vestuario que va a llevar tu grupo de acuerdo con el tema propuesto. Puedes, además, elaborar los disfraces creativamente, utilizando elementos reciclados o hacer máscaras. También puedes crear e integrar unas carrozas para incorporarlas al desfile de tu comparsa.
- Luego distribuye los lugares que ocuparán los diferentes integrantes de la comparsa. Crea y ensaya con tus compañeros la coreografía que se desarrollará.



- Después de ensayar y hacer el montaje por grupos, organiza el montaje completo del colectivo coreográfico, con la orientación de tu profesor.
- Ten presente que puedes hacer uso de instrumentos musicales para acompañar el desfile.
- Define una fecha para presentar el carnaval...
- Invita a otros grupos de estudiantes a participar en él. ¡Pueden elegir una reina o un rey del carnaval (como en Barranquilla), e inventar y leer un bando que decrete la fiesta en el colegio!

2. Presenta. ¡Carnavaleando!

- Puedes gestionar con tu profesor la realización de la propuesta del carnaval para una festividad de tu colegio. Consulta si es posible vincular a los padres de familia para que aporten y colaboren con la idea.
- Elabora con tus compañeros carteleras, invitaciones y programas para promocionar el evento.
- Sensibiliza a los demás integrantes de la institución sobre la importancia de realizar una fiesta colectiva en torno a una actividad cultural.
- Finalmente, define la fecha de las presentaciones. ¡Propón complementar la actividad con una muestra gastronómica y una gran velada cultural en la que participe toda la comunidad escolar!



- Hiciste un acercamiento al trabajo de entrenamiento que deben realizar los bailarines como preparación para la danza.
- Te aproximaste a la cumbia y la reconociste como una de las danzas más representativas del folclor de la Costa Atlántica de Colombia. Te familiarizaste con sus pasos, figuras, coreografía y vestuario.



Este subproyecto fue clave porque

- Exploraste otras posibilidades de movimiento, a través de la indagación y la interpretación de danzas zoomorfas.

Conectémonos con el Lenguaje



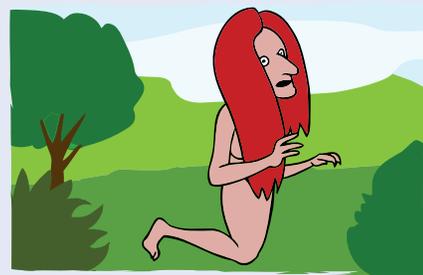
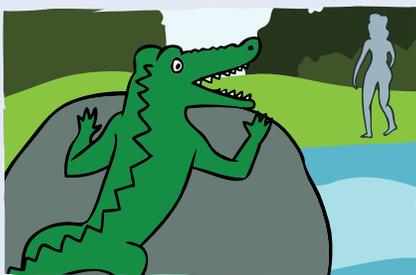
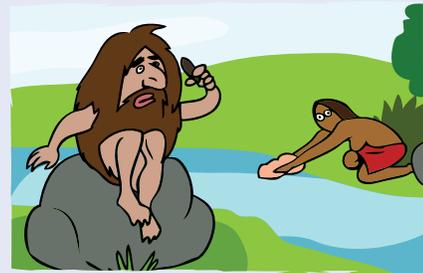
Las leyendas

¿Alguna vez oíste las historias sobre seres sobrenaturales y fantásticos que contaban los abuelos?

A menudo podemos oír historias que sucedieron hace muchos años y que aún se conservan gracias a que los acontecimientos, los personajes, o bien las situaciones que los generaron nos son contadas por distintas personas de nuestra comunidad. Estas narraciones que involucran brujas, espantos, fantasmas, lugares y seres mágicos se conocen como leyendas.

Nuestro país tiene una inmensa riqueza en cuanto a las leyendas. Existen personajes como el Hombre Caimán, la Llorona, el Duende, la Patasola, el Mohán, entre otros, que logran llamar la atención, despiertan curiosidad y, en algunos casos, producen miedo a quienes los escuchan.

Y tú, ¿qué leyendas conoces? ¿Existe algún personaje fantástico característico de tu región? Comparte estos interesantes relatos con tus compañeros.



Repasemos lo visto



- El calentamiento físico es un conjunto de juegos o de ejercicios que se hacen previamente, como preparación para la ejecución de un montaje o una presentación de danza. Debes hacer calentamiento siempre, para prevenir lesiones y mejorar tu rendimiento físico y motor.
- La danza zoomorfa es la danza que imita los movimientos y características de un animal; ella puede ser una herramienta para explorar la expresividad de tus movimientos y trabajar tus gestos y actitud en el escenario.
- La cumbia es una danza cuyo origen mestizo se remonta a la época de la conquista y posterior colonización española de la zona Caribe del país. Ella representa el galanteo de un hombre que pretende a una mujer. El bailarín, para invitar a bailar a su pareja, le ofrece dos o tres velas y un pañuelo “raboegallo” para amarrarlas. La mujer lleva las velas encendidas en la mano, y juntos danzan libremente, describiendo círculos en el escenario, alrededor de los músicos que animan el baile.

Mundo del arte

El Carnaval de Negros y Blancos

El Carnaval de Negros y Blancos es una de las festividades más antiguas del sur de Colombia: se remonta a 1912. Se realiza en la ciudad de San Juan de Pasto, entre el 2 y el 7 de enero. Al mismo tiempo, se lleva a cabo en otras pequeñas ciudades y municipios del departamento de Nariño, como Ipiales y Túquerres. En este carnaval se pone en evidencia la tradición del pueblo de Pasto, la idiosincrasia del pastuso, su versatilidad en el arte, su sensibilidad, el amor por la tierra y por su cultura. Veamos cómo se desarrolla esta fiesta cultural:



3 de enero

Comienza con el Carnavallito, que es un espacio especial para los niños. En esta fecha desfilan numerosos grupos coreográficos.



4 de enero

Se conmemora la llegada de la Familia Castañeda, con lo que se rinde homenaje a los grupos de personas que llegaron a esta tierra trayendo sus costumbres y tradiciones.



5 de enero

Es el día de los negritos, caracterizado por música, palenques y desfiles. En este día es de gran tradición jugar a “la pintica”, que se hace con cosmético negro como tributo a la raza negra.



6 de enero

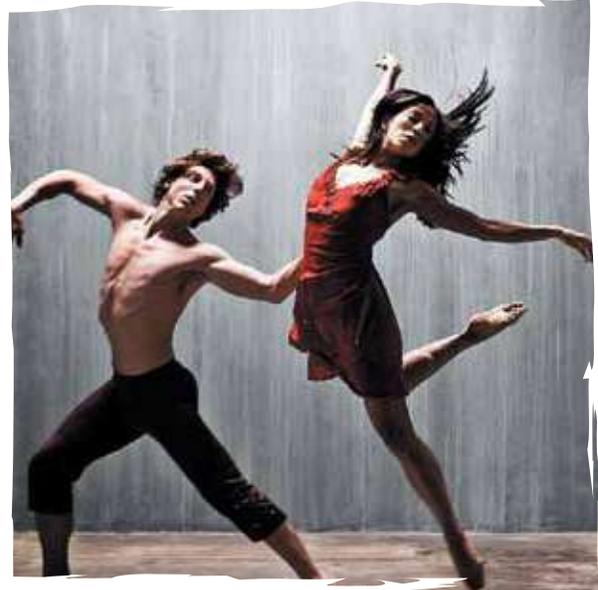
Es el día de blancos; la actividad principal es el gran desfile de monumentales carrozas, comparsas y murgas inspiradas en la vida diaria o en temas fantásticos.

¿Y cómo vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Observa las siguientes imágenes de diferentes tipos de danza. Descríbelas brevemente.



2. Reúnete con tus compañeros para reflexionar y dar su punto de vista sobre la adopción de nuevas técnicas dentro del quehacer de la danza y la incorporación de estas dentro de la danza tradicional.
3. Indaga sobre los diferentes grupos y compañías de danza del país. Discute con tus compañeros sobre el impacto y la importancia de la danza en nuestro país y sobre coreógrafos reconocidos en Colombia. Comenta tu investigación con tus compañeros.
4. Si en tu región se presentan espectáculos de danza, ve a uno de ellos. Observa la coreografía, las figuras, las expresiones de los bailarines; también las características del vestuario y el maquillaje. Comparte la experiencia con tus compañeros, e intercambia ideas sobre la manera como los espectadores deben comportarse durante estas actividades culturales.
5. Investiga y desarrolla una línea de tiempo con las diferentes fiestas y eventos culturales que se desarrollan en nuestro país durante el año. Elabora un afiche o un folleto en los materiales que desees, e inventa una forma ingeniosa de presentarlos. Selecciona según tu criterio los eventos más importantes y haz una breve presentación de ellos. Comparte tu trabajo con los compañeros.

Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Me relaciono con el calentamiento como forma de entrenamiento físico y sensible, preparatorio para la danza, que facilita el movimiento y la ejecución de diferentes tareas motrices.	Comprendo y manejo el calentamiento como un elemento indispensable para la ejecución de formas básicas de movimiento y de diferentes tareas motrices.	Conozco el concepto del calentamiento corporal, e identifico algunas de sus características, practicando ejercicios que pueden contribuir a su desarrollo.	Identifico con dificultad el concepto calentamiento corporal, aunque puedo desarrollar rutinas de ejercicios relacionados con él.	Se me dificulta comprender el concepto de calentamiento corporal y la práctica de ejercicios relativos a las formas básicas de movimiento o a las tareas motrices tratadas en clase.
Interpreto danzas de la Región de la Costa Atlántica y las relaciono con el contexto social, histórico y cultural al que pertenecen.	Interpreto danzas de la Región de la Costa Atlántica, identificando sus pasos y coreografías en relación con su contexto.	Interpreto danzas de la Región de la Costa Atlántica, aunque no siempre aprendo con claridad sus pasos y coreografías.	Interpreto danzas de la Región de la Costa Atlántica, identifico el contexto al que pertenecen, pero tengo dificultades en el aprendizaje de las coreografías.	Presento dificultades en el reconocimiento del contexto, la ejecución de los pasos y la coreografía de las danzas de la Región de la Costa Atlántica.

Autoevaluación

Señala con una X la categoría correspondiente según lo aprendido

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Participo creativamente en la investigación y el montaje coreográfico de las danzas de la Región de la Costa Atlántica de Colombia.				
Logro establecer una forma de comunicación a través de mi expresión corporal, reconociendo la importancia de esta dentro de mis creaciones coreográficas.				

La danza es un mundo

Breve descripción

En este proyecto profundizaremos en el conocimiento del cuerpo como herramienta de expresión y continuaremos el recorrido por las danzas de nuestro país, realizando una puesta en escena de algunos bailes de las Regiones Andina y Llanos Orientales.

Objetivo general

- Identificar procesos que permitan descubrir cómo la danza hace parte esencial de las expresiones culturales de Colombia.

Objetivos específicos

- Acercarse a los diferentes tipos de danza y entender su poder de comunicación.

- Conocer ritmos y danzas de las Regiones Andina y Llanos Orientales de Colombia.
- Realizar una muestra coreográfica en un evento institucional o en un día especial de clase.

Contenidos de educación artística que abordaremos

Lenguaje corporal	Subproyectos
	1. El arte de bailar
	2. Otros aspectos importantes de la danza

Para qué trabajaremos el proyecto

En un diálogo, el lenguaje verbal se complementa con el lenguaje corporal. Cuando alguien saluda, se despide, habla con otro está utilizando espontáneamente gestos expresivos que acompañan sus



ideas y emociones. Estos gestos son tan naturales que generalmente pasan desapercibidos en la cotidianidad. La danza nos revela la importancia del gesto como forma de comunicarnos con otros. Por otra parte, cada uno de nosotros tiene un estilo propio cuando maneja esta gestualidad. De manera análoga, existen maneras de bailar y distintas motivaciones para la danza. Nuestra intención es contarte algo más sobre la práctica artística que puede interesar a todos, desde los niños más pequeños hasta nuestros abuelos. ¡Hay formas de bailar para todos los gustos!

Materiales requeridos

- Música, grabadora, vestuario, maquillaje, material reciclable como telas, pañuelos, papel, etc.

Productos

A través del proceso se desarrollarán diversos ejercicios para el conocimiento de las danzas de las regiones Andina y Llanos Orientales de Colombia

y se realizará una creativa puesta en escena que será presentada a la comunidad educativa.

¿Cómo evaluamos nuestros aprendizajes con el profesor?

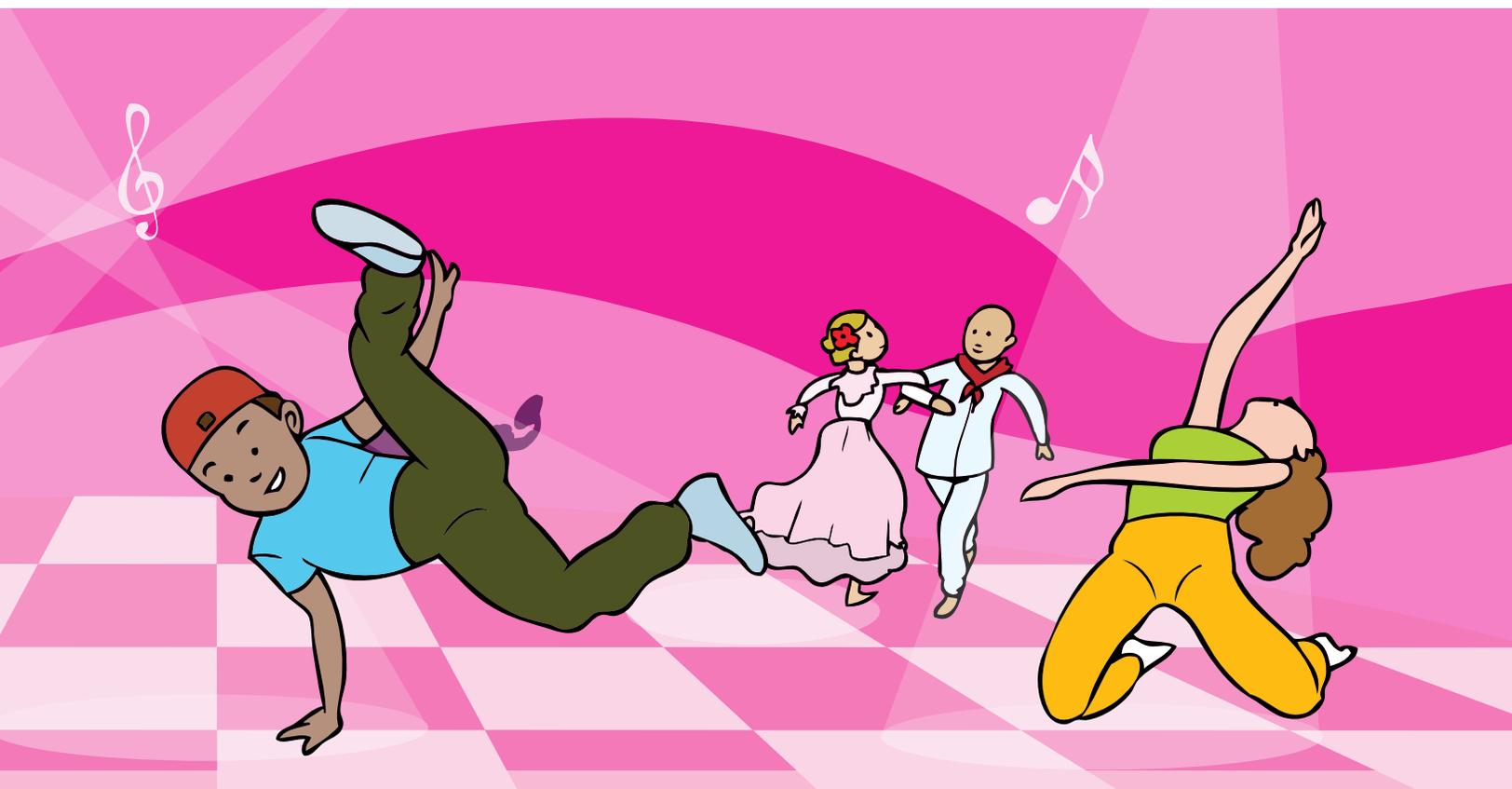
La evaluación puede realizarse teniendo en cuenta dos aspectos: teóricos y prácticos.

Prácticos

- Diagnóstico de las condiciones motriz, rítmica y de orientación
- Resistencia física, claridad en los movimientos que se ejecutan
- Trabajo en grupo
- Manejo del espacio y del ritmo
- Creatividad y participación

Teóricos

- Consultas, exposiciones e investigaciones que se trabajen en clase o fuera de ella para comprender y afianzar los conceptos tratados en el proyecto.



Resolvamos

La danza, un mundo libre para expresar

Como te dijimos antes, la danza se puede abordar desde muchos puntos de vista: como bailarines aficionados, como profesionales, como práctica para el aprovechamiento del tiempo libre, como actividad ritual y sagrada, etc. Además existe un ramillete de formas de danzar entre las cuales puedes elegir: ballet clásico, danza moderna, jazz, danza tradicional, danza urbana...

¿Cuál de ellas te llama la atención? ¿Te animarías a organizar un grupo para practicar la danza que elegiste?



Merce Cunningham (Danza Moderna)



Nijinsky (Ballet)



Los derviches danzantes (Turquía)

Referentes de calidad	Subproyecto 1
Sensibilidad	El arte de danzar
Reconozco en mi cotidianidad elementos de expresión y movimiento que son utilizados en el lenguaje dancístico.	<ul style="list-style-type: none"> • Momento 1. Mil maneras de danzar • Momento 2. La danza de la Región Andina
Apreciación estética	
Comprendo, analizo y explico las características de distintos géneros dancísticos.	
Comunicación	
Exploro y propongo frases de movimiento y ejercicios coreográficos en los que intervienen elementos de distintos géneros dancísticos.	

¿Y tú qué piensas?

¿Qué tipos de danzas crees que se deben practicar en la escuela? ¿Por qué? Argumenta y comenta tu respuesta al resto de la clase.

¿Sabes? La danza se parece a un texto escrito que se narra a partir del movimiento y de los gestos, en el espacio y el tiempo. En él podemos leer las realidades y maneras de ver y percibir el mundo. El ballet, las danzas tradicionales, la danza contemporánea, los bailes populares y otros más nos presentan imágenes de las vivencias individuales y colectivas de diversas comunidades y culturas.

¿Qué importancia crees que tiene la danza como medio de comunicación?

Dialoga con tus mayores, padres y abuelos... Pídeles que te cuenten acerca de los ritmos que a ellos les gustaba bailar y en qué ocasiones lo hacían. Pregúntales sobre los vestuarios que usaban, los lugares donde danzaban, la forma en que se movían... ¿Qué diferencias encuentras entre las danzas que se practicaban antes y las de ahora?



Momento 1.

Mil maneras de bailar

Al igual que los demás lenguajes artísticos, la práctica de la danza ha evolucionado a través del tiempo, adquiriendo características especiales relacionadas con el lugar, el tiempo y la sociedad en la que se ejecuta. A continuación, te invitamos a conocer algunas características de los distintos géneros dancísticos.



Indagación

¿Y qué es un género dancístico?

Danza autóctona



Danza "Concheros" (Danza de origen azteca) (México)

Danza moderna



Martha Graham Dance Company (Danza moderna)

Danza folclórica



Danza Malambo Argentino



Danza Flamenca española



Danza tradicional irlandesa

Ballet



Clase de baile Degas(1875)



Bailarines de ballet



Ballet Exposición sobre Degas, Degas y el ballet, capturando el movimiento, Royal Academy of Arts de Londres.

Danza popular



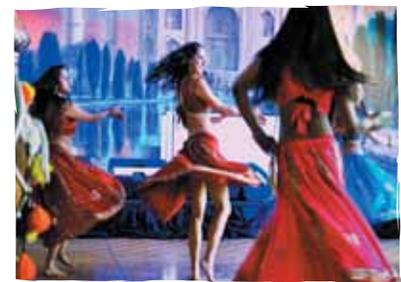
Pareja bailando Foxtrot, (Baile creado en Norteamérica por Harry Fox)



Bailarines de tango



Danzón, baile popular cubano



Bollywood (Baile que tuvo su origen en coreografías de los estudios de cine de Bombay-India)

Actividad de aprendizaje

Organiza con tus compañeros pequeños grupos (pueden ser de tres o cuatro personas).

- Ahora con tu grupo, elige uno de los temas que aparecen enseguida:
 - La danza autóctona
 - La danza folclórica
 - La danza popular
 - El ballet
 - La danza moderna
- Haz una consulta bibliográfica sobre el tema que elegiste y comparte la información encontrada con tus compañeros. Además, tú y ellos deben conseguir pinturas y pinceles o lápices de colores, pues van a dibujar.
- Ahora... ¡Vas a hacer un cuadro vivo que represente el género de la danza que escogiste! Luego dibujarás los cuadros que propongan tus compañeros.
 - Toma la imagen de este libro que corresponde a tu tema. Con tus compañeros, busca el vestuario y los accesorios adecuados para representar cada uno de los personajes que aparecen en esa imagen. Intenta imitar una postura, obsérvate frente al espejo (si lo tienes) para verificar que estás imitando bien el modelo y luego quédate inmóvil como si estuvieras jugando al congelado o a las estatuas. Tus compañeros te observarán con atención y enseguida van a imitar la postura que les corresponde a ellos. Una vez que hayan practicado e interiorizado las posturas y figuras y los gestos de los bailarines que aparecen en la foto, van a armar juntos la composición del conjunto de personas que aparecen en la fotografía que les correspondió. ¡Parecerán una imagen que ilustra su tema!

- A continuación, cada grupo presentará sus cuadros vivos al resto de la clase. Lo hará utilizando el vestuario adecuado para ello y exponiendo previamente el resultado de su indagación sobre el tema. Los demás estudiantes escucharán con atención, tomando nota y elaborando dibujos.
- Al finalizar la presentación de los cuadros vivos, trata de pensar en algunas cualidades de los movimientos que interpretan los bailarines que ustedes imitaron.
- Responde: ¿dónde, cuándo y con qué fin crees que se ejecutan estas danzas?
- Intercambia algunas ideas acerca de las cualidades de los movimientos y otros aspectos que observas en las danzas y coméntalas con tus compañeros. Si olvidaste algún detalle de los cuadros vivos, vuelve a consultar las fotografías de tu libro.
- Analiza y describe las posturas, gestos y movimientos que tú y tu grupo realizaron y, también, aquellos que interpretaron los demás compañeros. Probablemente son diferentes en cada género de danza. Identifica estas diferencias y consígnalas en tu cuaderno de notas. De la misma manera compara y establece las características del vestuario. Ayúdate utilizando los cuadros que aparece enseguida.

Nota: No intentes imitar las posturas en puntas de pie o posturas riesgosas para que no te lastimes. Recuerda que para realizarlas se requiere un entrenamiento especial.



Danza autóctona

- Lugar donde se realiza:
- Tipo de música:
- Vestuario:
- Posturas, gestos y movimientos que identifico en ella:
- ¿Para qué se realiza?



Danza folclórica

- Lugar donde se realiza:
- Tipo de música:
- Vestuario:
- Posturas, gestos y movimientos que identifico en ella:
- ¿Para qué se realiza?



Ballet

- Lugar donde se realiza:
- Tipo de música:
- Vestuario:
- Posturas, gestos y movimientos que identifico en ella:
- ¿Para qué se realiza?



Danza moderna

- Lugar donde se realiza:
- Tipo de música:
- Vestuario:
- Posturas, gestos y movimientos que identifico en ella:
- ¿Para qué se realiza?



Danza popular

- Lugar donde se realiza:
- Tipo de música:
- Vestuario:
- Posturas, gestos y movimientos que identifico en ella:
- ¿Para qué se realiza?



Conceptualización

Los géneros dancísticos

Como pudiste observar en las imágenes, hay diferentes maneras de hacer danza; cada una está generalmente asociada a un contexto, un tiempo y un lugar, y tiene ciertas características que la diferencian de las otras, como por ejemplo, el vestuario, el maquillaje, la coreografía, las posturas corporales, la música y la escenografía. En las siguientes líneas te presentamos algunos aspectos de los géneros dancísticos, para que puedas profundizar tus ideas acerca de ellos.

La danza autóctona

La palabra “autóctono” se refiere a que es propio, que se ha originado en el mismo país donde se encuentra. En este género están incluidas las expresiones dancísticas que interpretan grupos indígenas o nativos de un país durante sus festividades. También aquellas que tienen su origen en las comunidades indígenas prehispánicas, como la azteca, la maya y la inca, entre otras.

Estas danzas han sido transmitidas de generación en generación, por lo cual han conservado rasgos escenográficos, vestimentas, pasos y actitudes originales de una cultura. Se realizan con fines ceremoniales o rituales y en lugares definidos para este efecto.

En Colombia estos bailes suelen ser danzados por un grupo étnico en una fiesta familiar, comunitaria o de integración; durante ellos pueden ofrendarse frutas, cacería, pescado, carne o artesanías, entre otros. Por ejemplo, los chamanes jaguares del Vaupés realizan sus rituales ceremoniales, que comprenden canciones y danzas sagradas, con el fin de congregarse a la comunidad, curar a las personas, prevenir las enfermedades y revitalizar la naturaleza. (Adaptado de A. Dallal, 1979).



Danza de los chamanes jaguares del Yuruparí

¿Quiénes son los jaguares?

Son sabios, conocidos también como los jaguares de Yuruparí. Forman parte de los grupos indígenas del río Pirá Paraná, del departamento del Vaupés. Sus saberes pertenecen a un sistema de conocimientos sagrados que han heredado de sus ancestros los “anacondas”, para cuidar el territorio y la vida. Para los jaguares es muy importante el mantenimiento de las relaciones respetuosas entre los humanos y la naturaleza. Su sabiduría se manifiesta en ceremonias rituales, conductas sociales y prácticas económicas, ecológicas y cosmogónicas sagradas. (Adaptado de diario el Heraldo.co, 2011)

Esto nos dice un educador de la etnia Makuna: “Manejar el mundo es hacer que la vida sea posible, tanto la vida humana como la vida de la naturaleza.” (Maximiliano García)

La danza folclórica

¿Recuerdas? La danza folclórica representa el sentimiento de un pueblo, evoca sus creencias, emociones y costumbres. En Colombia, la danza folclórica, al igual que muchas manifestaciones artísticas, es producto del proceso histórico de mestizaje. Ella encuentra un espacio muy importante en diferentes celebraciones y festividades de nuestro país, entre ellos los carnavales.

Es importante que tengas en cuenta que las danzas tradicionales que aprendes en tu región fueron danzas interpretadas por tus abuelos, y que reflejan la idiosincrasia, el sentimiento, las creencias y, en general, cosas importantes para una comunidad.

Como se transmiten de una generación a otra prevalecen en el tiempo... Así podemos comprender lo que pensaban y sentían personas de épocas históricas muy lejanas a la nuestra. ¿Qué les contarías a tus descendientes sobre los ritmos y danzas que estás practicando en la actualidad?



Danza folclórica Caporales de Bolivia

La danza popular

Es practicada de manera espontánea por diversos sectores sociales como un medio para compartir, disfrutar, recrearse y celebrar. La danza popular tiene expresiones características según la época, los estilos de movimiento y tipos de música que son del gusto de un público. Este género tiene lugar en diversos espacios, como las reuniones familiares, los bazares, las discotecas y las ferias y fiestas de la región. Algunos ejemplos de este tipo de danza son el danzón, la salsa, el merengue, el tango, el rock, el hip-hop, el break dance, etc. (Adaptado de A. Dallal, 1979)



Danza popular (Salsódromo-Cali)



Charleston (baile de los años 20)



Carlos Gardel bailando tango en el filme "Cuesta Abajo" (1934)

Los siguientes géneros dancísticos que te vamos a presentar tienen un rasgo especial que los distingue de los anteriores. Incluyen danzas que se han pensado y creado para representarlas ante un público, en un espacio especializado y definido para ellas, es decir, un escenario. Por ello, también se conocen como danzas escénicas. Para aprenderlas es necesario conocer su técnica, y ello implica, a menudo, acudir a un maestro o una escuela o academia específicos.

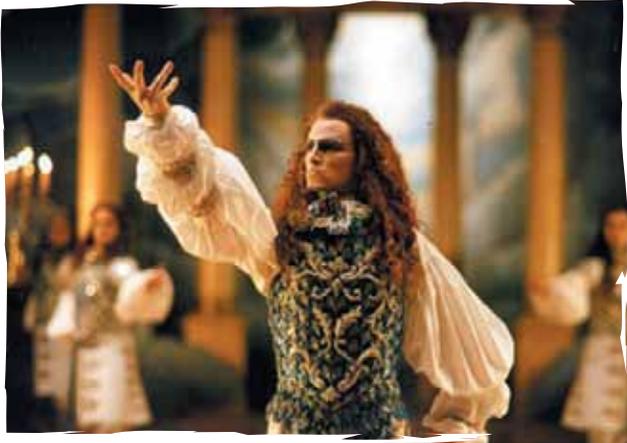
El ballet

El ballet es también llamado "danza de reyes"... Ello se debe a que las primeras obras de este género se realizaban para mostrar la riqueza y las bellas maneras de las cortes europeas. Respecto a este tipo de danza, cuentan los historiadores que los espectáculos de ballet interesaron a diversas personalidades de la aristocracia, entre ellos Catalina de Médici, quien gastó una fortuna en una obra organizada alrededor del tema del mito de Circe, ante un público de unas diez mil personas. Por su parte, el Rey de Francia Luis XIV fue partícipe directo del ballet de la corte de su padre, Luis XIII. En uno de los espectáculos de danza, en los cuales bailaba, jugaba el rol principal, el Sol... ¡Y por este nombre lo conocemos en la historia, el Rey Sol!



El rey Luis XIV, llamado el Rey Sol

En realidad, el Rey Sol fue el fundador de la primera academia de ballet, en el siglo XVII, llamada Academia Real de Danza. El ballet refleja, entonces, maneras y ademanes cortesanos y gran parte de la indumentaria de ese tiempo: peinados altos, tocados de plumas, zapatos de tacón alto y vestidos que restringían el movimiento, menos en las extremidades y la parte superior del torso. Con el correr del tiempo, este género, que tuvo su origen en el contexto cortesano, se universalizó. ¿No te parece interesante? (Adaptado de E. Jacob, 2001)



El rey Luis XIV, danzando en su corte (Filme El rey danza de Gérard Corbiau, año 2000)



Rudolf Nureyev y Margot Fonteyn
Bailarines de Ballet. Formaron una pareja muy conocida y apreciada en las obras de ballet Giselle y Romeo y Julieta

La danza moderna

Hacia 1930, el crítico John Martin usó la palabra “moderna” para hablar del trabajo de unos artistas vinculados a la literatura, la música y la danza. Los bailarines modernos comparten un punto de vista especial: no desean atarse o estar limitados por un conjunto de reglas o tradiciones del arte que practican. En consecuencia, ellos han explorado e inventado, de acuerdo con sus intereses expresivos, un vocabulario de movimientos novedoso y personal.

Es interesante saber que muchos bailarines modernos persistieron en su idea de danzar a pesar de ciertos requisitos de aspecto físico y motor que los limitaban. Fíjate en la historia de la joven Martha Graham que quería ingresar a la escuela de Ruth Saint Denis y Ted Shawn. Martha insistía en bailar, aunque sus maestros no advertían claramente su potencial. Su maestro Ted le dijo a la joven aprendiz en alguna ocasión:



Ted Shawn y su esposa Ruth Saint Denis
(Pioneros de la danza Moderna)

Martha... tú estás dispuesta a enfrentar el hecho de que tienes un camino muy difícil por delante, rostro, figura y edad... Eres lenta, te cuesta aprender, muy cabal sí cuando te lo propones, pero puedo reconocer en ti un ardiente deseo de bailar. Y ante eso yo hago una reverencia. (Jacob, pp. 19-26)

Martha Graham

Martha Graham es una de las figuras más reconocidas de la danza moderna, y a partir de su labor creativa nos legó la técnica de danza que lleva su nombre. Entre los pioneros de la danza moderna podemos destacar los nombres de varios artistas, algunos de los cuales formaron sus propias escuelas: Isadora Duncan, Ruth Saint Denis, Mary Wigman, Martha Graham, Merce Cunningham, José Limón entre otros. (Adaptado de E. Jacob, 2001)



Martha Graham

Grandes creadores

Fernando Montaño

¿Sabías que en una de las compañías de ballet más importantes del mundo, el Royal Ballet de Londres, hay un colombiano? Pues sí, se trata de Fernando Montaño, que es considerado uno de los bailarines estrella de esta compañía.

Gracias al apoyo de su familia y a su perseverancia, Fernando logró ingresar a la escuela Incolballet de Cali y luego obtuvo una beca para estudiar en Cuba. Después viajó a Europa, en donde tuvo que pasar muchos sacrificios hasta que conquistó su sueño.

Actualmente este notable bailarín se preocupa por jóvenes de escasos recursos, por lo que creó una fundación para ayudarles a conseguir becas de estudios.



Practiquemos

Taller 1. Un poco de historia

- Organiza con tus compañeros pequeños grupos (de dos o tres personas). Cada grupo hará una investigación sobre la historia de la danza, teniendo en cuenta las siguientes épocas: la danza en la Antigüedad, la danza en la Edad Media, la danza en el Renacimiento, el nacimiento del ballet, la danza moderna.
- Para organizar la información, van a diseñar juegos de cartas, que deben tener el mismo tamaño, así:



- En una carta escriban los períodos históricos, indicando fechas y lugares. En otra, que debe hacer pareja con ella, dibujen la forma de danza que corresponde a esa época; pueden hacer algunos collages con láminas y otros materiales. ¡Pongan a trabajar su imaginación e intenten ser creativos! Los temas que te sugerimos para este ejercicio son:
 - a. La danza en la Antigüedad
 - b. La danza en la Edad Media
 - c. La danza en el Renacimiento
 - d. El nacimiento del ballet
 - e. La danza moderna
- Luego de elaborar las cartas, mézclenlas y pónganlas en una bolsa. El profesor va a orientar el desarrollo del siguiente juego:

¿Qué baila Juanito (o Juanita) en el siglo tal?

- El profesor dividirá la clase en dos grupos, A y B. Hará pasar al frente un representante del grupo A, quien tomará una carta de la bolsa. El estudiante mostrará la carta a la clase, (puede corresponderle un dibujo o una fecha). A continuación, sacará una segunda carta y verificará si hace pareja con la anterior. Si logra hacer una pareja de cartas, - lo cual ocurre cuando coincide una fecha, por ejemplo, el siglo XVII con la imagen de unos bailarines de ballet-, entonces, el grupo gana un punto. Si no es así, debe ceder el turno. Cada estudiante puede jugar hasta dos veces seguidas, si logra completar parejas. Luego debe darle oportunidad de participar al otro grupo.
- En este caso o en el de ceder el turno, pasará un representante del grupo B. Jugará siguiendo las mismas reglas.
- ¡Anímense a completar las parejas! Si no recuerdan todos los datos para jugar, pueden pedir ayuda a su grupo.
- Para finalizar, haz en el cuaderno una línea de tiempo en relación con la historia de la danza. Complétala de acuerdo con la información que ya sabes. Recuerda que:

...una línea de tiempo es una representación gráfica de períodos de tiempo, donde organizamos distintos acontecimientos históricos, que nos permite relacionar cuánto duran estos, cómo se relacionan y en qué momento se produjeron. Piensa en una fecha inicial y una final que vas a registrar, traza una recta que relacione estas dos, y escribe palabras clave que identifiquen los hechos que vas a organizar cronológicamente, a lo largo de esta línea. (Adaptado de E. Vásquez y G. Reding, s.f.)



Danza contemporánea



Danza en la Edad media



Danza en el Renacimiento



El ballet



Danza moderna



Taller 2. Contando una historia

- Vas a trabajar en grupo, para hacer un montaje colectivo.
- Pregúntales a tus padres o las personas de mayor edad de tu casa o de tu comunidad sobre las diferentes danzas que se practicaban en la región.
- Investiga en la biblioteca sobre las comunidades que habitaron antiguamente tu región, qué oficios, costumbres e indumentaria eran característicos de ellas. Con esta información vas a crear una representación coreográfica de una danza folclórica; puedes proponer tu propio tema, por ejemplo, “la cosecha de café”.
- Diseña la estructura de los movimientos por escena, indicando las frases de movimiento que deseas trabajar. Puedes organizar la información a manera de historieta, oriéntate con el siguiente esquema:

1. La madrugada: Los integrantes de la comunidad se levantan muy temprano para ir al campo	2. Preparan implementos de recolección del grano.	3. Llegan al campo y cosechan las cerezas de café. Para entretenerse mientras trabajan hacen coplas.	4. Despulan y extienden el grano para que se seque al sol.	5. Van cargando los bultos de café a tostadora.
--	---	--	--	---

- Propón tu tema y elabora tu propia secuencia; puede tener las escenas que tú quieras. Con ayuda de tus compañeros selecciona la música y busca el vestuario y los accesorios.
- Prepara un pequeño texto de presentación de tu danza y realiza la muestra ante tus compañeros.

¿Qué tal? ¿Cómo te fue? Acabas de crear una danza de laboreo. La danza de laboreo representa, como su nombre lo indica, la realización de un oficio propio de la región (por ejemplo, la manta “jilada”).

Momento 2.

La danza de la Región Andina

Después de saber más acerca de los géneros dancísticos, vamos a continuar indagando sobre las danzas folclóricas de las regiones: nos resta conocer las danzas de las regiones Andina y de los Llanos Orientales. Recuerda los elementos que ya viste para que puedas experimentar con este tipo de danza y elaborar tus propias creaciones. Las coreografías de tu libro han sido escogidas de estudios y descripciones que han realizado las personas que estudian el folclor, pero naturalmente no son las únicas formas de interpretar estas danzas.

Seguramente en tu región, tu profesor y otros artistas han hecho sus propias propuestas acerca de las danzas regionales. Es importante que con la ayuda de tu profesor o de personas portadoras de tradición, investigues y compares los repertorios de danza, para que selecciones aquellos que te gusten o te llamen la atención.

Introducción a la danza de la Región Andina

Como sabes, la Región Andina es una de las más extensas y pobladas de Colombia. La mezcla entre los pobladores indígenas, españoles y negros determinó en ella, como en otras zonas del país, una gran riqueza étnica y cultural.

Un elemento importante que influyó en el desarrollo y las características del poblamiento de algunas zonas de la región fue el proceso de ocupación del territorio denominado colonización antioqueña que generó el surgimiento de actividades productivas ligadas al cultivo del café, en diversos municipios de los departamentos de Caldas, Risaralda, Quindío y el Norte del Valle del Cauca.

Algunos de los personajes y manifestaciones culturales relacionados con la actividad cafetera se han vuelto íconos de la identidad colombiana, es decir símbolos muy importantes, por ejemplo:

- El arriero que en compañía de sus mulas y bueyes se abría caminos.
- El hacha y el machete, herramientas usadas para despejar los senderos y desyerbar.
- El Jeep Willys, vehículo de transporte norteamericano (de los años cuarenta y cincuenta), utilizado para transportar personas y cargar el café de las fincas hasta las cabeceras municipales.

Todos ellos nos evocan la figura de aquellos pioneros emprendedores y laboriosos que ayudaron colonizar y a hacer productivos los territorios del occidente del país.

(Adaptado de Paisaje Cultural Cafetero: un paisaje cultural productivo en permanente desarrollo, 2011)

Por otra parte, es importante destacar que en esta región existen comunidades indígenas que conservan su lengua y sus expresiones musicales, como los indígenas Emberá Catíos y Chamíes, que habitan en Antioquia y Risaralda, y los Kuna o Tule, del noroccidente antioqueño. Estas comunidades poseen sus propias expresiones culturales diferentes a las del resto de la región. (Adaptado de L. Franco, 2005)



El Arriero



Jeep Willys



Cordillera de los Andes



Indagación Conociendo la Región Andina

Actividad de aprendizaje

- Con la ayuda del profesor, busca información adicional sobre la Región Andina y los departamentos que la conforman. Puedes indagar sobre las siguientes manifestaciones culturales: fiestas tradicionales, vestuario típico, gastronomía, artesanías, sitios tradicionales (como tiendas, fondas camineras, cafés, haciendas, plazas de mercado). Consigna los resultados de tu búsqueda en tu cuaderno. Puedes ilustrar tu trabajo con dibujos o imágenes recortadas de periódicos o revistas.
- Consigue grabaciones de música andina colombiana con tus compañeros, familiares o amigos: torbellinos,

bambucos, pasillos, guabinas, etc. Realiza en clase una audición de estas piezas musicales. Luego observa las imágenes con atención y responde con tus compañeros:

1. ¿Qué características identificas en la Región Andina en cuanto a aspectos geográficos, económicos y socioculturales?
2. ¿Cómo es la música que se escucha en esta zona?
3. ¿Sabe alguien de tu familia bailar, cantar o interpretar instrumentalmente esta música?
4. Si la música es cantada, ¿qué lugares o personajes describe? ¿Qué historias cuenta?
5. ¿Reconoces los instrumentos que acompañan las canciones? ¿Cuáles son?



Pueblito Paisa (Medellín)



Danza folclórica andina



Conceptualización

El bambuco

En la Región Andina se desarrollaron músicas para instrumentos de cuerda, tales como el bunde, el pasillo, el bambuco, la guabina y el torbellino. La música de esta región toma elementos rítmicos africanos e indígenas y tiene además un componente de influencia española que se hace evidente en el uso de los instrumentos típicos de cuerdas como el tiple, la bandola y la guitarra.

El bambuco es, junto al pasillo, uno de los ritmos más característicos de la zona Andina. Se encuentra en diversas versiones como: el sanjuanero, el rajaleña, el sanjuanito, el bambuco santandereano y vueltas antioqueñas, entre otros. Es una de las expresiones más representativas del folclor colombiano ya que se encuentra en varios departamentos: Huila, Tolima, Caldas, Antioquia, Nariño, Cundinamarca, Boyacá, Cauca, Valle. Puede ser interpretado solamente con instrumentos o también incluir voces. En general, puedes encontrar en los bambucos letras que hacen referencia al paisaje, al amor, a las costumbres de la región y a las historias y anécdotas del pueblo. (MEN, Cartillas de Postprimaria Rural-Música 1 2005)

1. Presentación de la danza

El bambuco es una danza campesina que expresa con movimientos el cortejo y la conquista del hombre a la mujer. Hay dos formas de interpretar la coreografía de este ritmo:

- La libre, que ejecutan las personas cuando bailan y en la cual no se sigue un diseño predeterminado de las figuras, sino que predomina la intención de los bailarines de representar de manera espontánea el romance entre dos personas.
- La estructurada o técnica, que realizan los folcloristas, siguen las pautas de un coreógrafo para elaborar una organización determinada de pasos y figuras para ejecutar la danza. En esta forma de interpretación se conoce e identifica el autor de la coreografía. (Adaptado de Abadía G., 1973)



Indumentaria del bambuco tradicional cundinamarqués
(Propuesta de la Agrupación Folclórica Quehuaya)

Actividad de aprendizaje

Observa con mucha atención las imágenes que aparecen a continuación y sigue la secuencia descrita de la coreografía del bambuco tradicional, para que la dances con tus compañeros. Léela atentamente varias veces, y después practica la secuencia completa con tus compañeros. Para ello, busca una pareja y ensaya con ella. Si dispones en tu institución educativa de conectividad, puedes consultar en la web varias versiones del bambuco. También lo puedes hacer en los libros de la biblioteca o en la casa de la cultura del municipio.

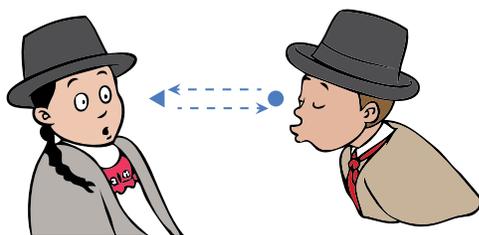
2. Coreografía

Bambuco tradicional

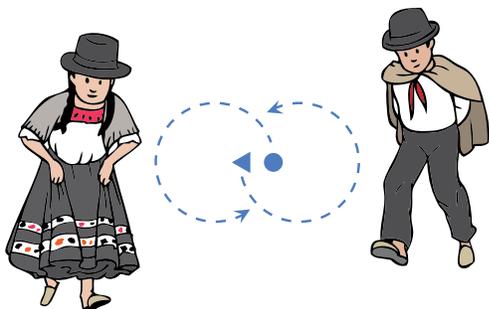
¿Recuerdas? El bambuco tiene el paso básico que es saltadito a ambos lados. También tiene un paso que se llama “escobillado”. Lo llaman así porque cuando se ejecuta parece que se cepillara el piso con los pies. El escobillado es el mismo paso saltado con la diferencia de que cuando se salta, se cruza el paso, como cuando se quita una basurita que se tiene delante con el pie. Si el paso empieza con el pie derecho, se salta a la derecha con ese mismo pie, mientras el pie izquierdo se cruza por encima de este. Este paso se alterna una vez con el pie derecho y otra con el izquierdo.

A continuación se describen las figuras de esta danza:

Invitación: Al iniciar la danza, los bailarines se encuentran en el escenario frente a frente, guardando cierta distancia. El hombre se acerca a la mujer, haciendo el paso básico. Se aleja, pues ella lo rechaza en un primer momento. Al segundo o el tercer intento del parejo, la mujer sale a bailar y ambos se mueven en el escenario.



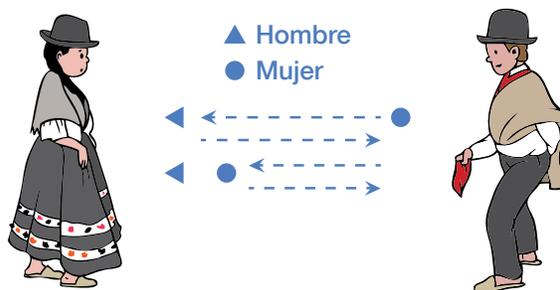
Ochos: Los bailarines se desplazan con el paso escobillado, describiendo en su trayecto la figura de un ocho sobre el escenario. Cada uno comienza por su derecha, encontrándose y cruzándose en el centro, donde pasan espalda con espalda.



Codos: A continuación, la pareja con los brazos en la cintura, se encuentra en el centro con los codos izquierdos. De esta forma hacen un círculo pequeño, sin despegar los codos. El hombre lo hace de espaldas al público. Luego los bailarines cambian de puesto; el hombre pasa por detrás de la mujer. Así juntan los codos derechos. El cambio de puesto se repite varias veces.



Los coqueteos: los bailarines se alejan uno de otro, danzando de lado y van hacia los extremos, ejecutando el paso saltado. De esta forma se separan y la mujer pasa a ocupar el puesto del hombre, y este el puesto de ella. Cuando han efectuado varios cambios de puesto como este, en uno de los encuentros de la pareja, el bailarín se inclina sobre ella, en un intento de robarle un beso. La mujer esquiva el beso, y finge un golpe con la mano, del cual su galán se escapa.



La perseguida y la huida: en el momento de la palmada, la bailarina gira y le da la espalda a su parejo, emprendiendo la huida, mientras él la persigue. De esta manera, la pareja ejecuta un círculo. El bailarín va tras la mujer con paso escobillado lateral, lleva su pañuelo en alto, tomado con ambas manos. La mujer lo mira, entre tanto, él la sigue, girando la cabeza a lado y lado.

El pañuelo: a continuación los bailarines realizan otro círculo, ejecutándolo en sentido contrario al anterior. En esta ocasión, la mujer persigue al hombre (con paso escobillado), quien trata de jugar con ella con su pañuelo. El bailarín esquiva a su pareja, dando saltos hacia atrás, que alterna con giros.

La arrodillada: el bailarín se arrodilla en el centro del escenario, le entrega un extremo del pañuelo a su pareja y ella lo toma con su mano derecha. A continuación, ella se desplaza alrededor de él, con paso escobillado. Al terminar este desplazamiento, la bailarina hace un giro por la derecha. El hombre cambia el pañuelo de mano y la mujer nuevamente se desplaza alrededor de él, en sentido opuesto al anterior, para terminar el movimiento girando por el lado izquierdo.

El abrazo: el hombre se pone de pie y con su mano derecha toma a la mujer por la cintura y con la izquierda la toma por la mano izquierda. Enlazados de esta forma avanzan y hacen un ocho. Después rematan este recorrido haciendo un círculo. Luego los dos salen del escenario.



(Coreografía adaptada de la versión del bambuco tradicional del maestro Jacinto Jaramillo y la versión del bambuco tradicional Cundinamarqués, propuesta por el Patronato de Artes y Ciencias de Colombia)

Vestuario

¿Pudiste observar las prendas que lleva la pareja en la imagen? Si no lo hiciste, te recordamos sus características:

Mujer: Falda negra, adornada con franjas de flores o completamente negra. En la tierra fría se utiliza blusa blanca con bordados en la pechera, manga hasta el codo, mantilla negra o pañolón y sombrero de fieltro, enaguas blancas, alpargatas de fique anudadas con galones negros, pantaloncitos bombachos blancos hasta la rodilla.

En climas cálidos, la bailarina utiliza falda roja, al sesgo con cintas angostas a todo lo ancho de la falda de colores blanco y amarillo, una mantilla roja con bordes amarillos y blancos, sombrero de fieltro, blusa blanca con la manga hasta el codo y bordada en la pechera. Enaguas blancas, alpargatas de fique y el peinado lleva trenzas amarradas con cintas de color rojo.

Hombre: pantalón negro, camisa blanca, pañuelo “raboegallo”, ruana tejida en lana de oveja virgen, alpargatas anudadas con galones negros, sombrero de fieltro negro.

(Adaptado de Patronato de Artes y Ciencias de Colombia, 1990)

Arte vivo

Festival Nacional del Bambuco

¿Sabías que el Festival Folclórico y Reinado Nacional del Bambuco que se realiza cada año en Neiva tiene su origen en las festividades religiosas en honor de San Juan Bautista? “San Juan” era una fiesta rural muy importante que se vivía en haciendas, campos y veredas. Con motivo de esta celebración se acostumbraba a organizar paseos, dar serenatas o simplemente salir de tuna de casa en casa, haciendo visitas bailadas a fincas y predios campesinos. También entre vecinos se agasajaban intercambiando obsequios como mantillas, pañuelos y estampas religiosas para las señoras; tabaco, aguardiente y aperos para los caballos, para los señores. Actualmente en este festival participan todos los departamentos del país y se premia al mejor intérprete del baile del sanjuanero huilense. Es un encuentro en el cual no solo participan los jóvenes y los adultos sino también los niños, quienes tienen contacto desde muy pequeños con las expresiones dancísticas de la cultura popular. (Adaptado de San Juan y San Pedro en el Huila, en Boletín informativo No. 11 de 2010)

El sanjuanero

¿A quién no le gustan las fiestas? Ya te relacionaste con los carnavales como un modo de celebración e integración colectiva, ¿recuerdas? Al respecto, te contamos que existen también algunas fiestas en honor de los santos patronos de los municipios o regiones. Algunas de ellas son celebraciones tradicionales directamente asociadas a distintas manifestaciones del fervor religioso de las comunidades. El sanjuanero es una danza que tiene un lugar importante en los actuales jolgorios en honor de San Juan en el Huila.

1. Descripción de la danza

Como viste antes, cada departamento que cultiva el bambuco ha desarrollado una concepción propia de este, mostrando una coreografía y un vestuario particular. Por su parte, la música del sanjuanero fue creada por el compositor Anselmo Durán Plazas, y la coreografía la elaboró la maestra Inés García de Durán, quien lo hizo combinando el bambuco tradicional con elementos de la danza clásica. Así nos relata la maestra Inés los inicios del sanjuanero:

El sanjuanero, bambuco fiestero del Huila en cuya composición se tomaron como molde los rajaleñas, se bailaba en un principio sin una coreografía definida y cada pareja lo adornaba como bien quisiera, por esto al iniciarse las fiestas y Reinado del Bambuco y tomar este ritmo muy huilense, muy opita para que nuestras niñas compitieran por el título de reinas del Bambuco, creímos necesario montar la coreografía del sanjuanero, conservando la esencia de la forma de bailar nuestros bambucos antiguos rajaleñas, mostrando la gracia y donaire de nuestras mujeres y el sentir de nuestro pueblo.

(Extraído del artículo en línea *El último escrito de Inés García de Durán*, La Nación,com.co, publicado el 16 de julio de 2011)

Muchas personas han aportado a la evolución de esta danza, documentándose y mejorando su técnica... Tú también puedes hacerlo, porque como ocurre en otras manifestaciones artísticas, siempre se puede investigar, rescatar y enriquecer una danza que hemos recibido como legado cultural.



Pareja interpretando el Sanjuanero huilense

Entendemos por...

Danza tradicional: los bailes típicos, propios de una región o de una cultura.

Danza de proyección: los bailes que respetan la esencia de lo tradicional, pero que han incorporado a su lenguaje elementos técnicos de otras formas de danza.

Danza básica del sanjuanero huilense

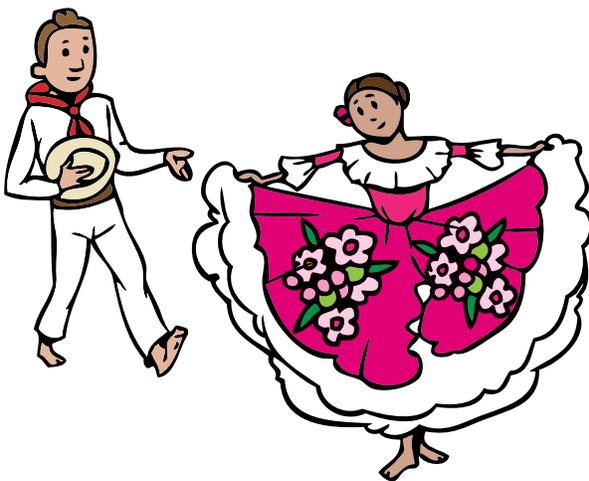
2. Coreografía del sanjuanero huilense

La danza del sanjuanero se caracteriza porque sus pasos son ligeros, elegantes y engalanan una puesta en escena del galanteo de un enamorado a su pareja de baile. A continuación, te presentamos la descripción de los pasos de la danza y el vestuario del sanjuanero huilense, basados en el estudio del investigador Leo Cabrera Guzmán (2006).

Para ejecutar la coreografía de esta bella danza, presta atención a las siguientes imágenes y practica las figuras con la orientación de tu profesor. Fíjate especialmente en:

- Los movimientos que se ejecutan de forma individual.
- Las figuras que diseña la pareja en el espacio.

La invitación: el hombre se acerca a la mujer caminando con paso largo, llevando el sombrero sobre el pecho. Luego ofrece su mano a la bailarina, quien lo está esperando en el centro del escenario, exhibiendo la falda abierta (con el cuerpo levemente inclinado hacia atrás). A continuación, con pasos cortos, el galán conduce a su pareja en una vuelta por el escenario, como presentándola orgullosamente al público.



Los ochos: esta figura tiene dos partes: primero la pareja dibuja dos círculos con paso caminado de bambuco, sin darse la espalda; los círculos se

encuentran en el centro del escenario. Luego los bailarines dibujan, partiendo del centro del escenario, ochos completos que se superponen.



Los coqueteos: esta figura narra una escena en la que la propuesta amorosa del hombre es rechazada por la mujer con miradas y gestos burlones. Ella, ligeramente agachada y colocando el pie izquierdo al frente, juega con su falda, la levanta cuidadosamente hasta la altura de la pantorrilla, luego le quita de la cabeza el sombrero al parejo, simulando esconder detrás de él un supuesto beso de los dos. A continuación, la bailarina levanta el sombrero y lo enseña a los asistentes; haciendo un giro, vuelve a ponérselo a su compañero. Toma, entonces, el pañuelo "raboegallo" que su pareja tiene en el cuello y, mientras él sostiene una punta y ella la otra, ejecutan un medio giro. Ahora quedan frente a frente y hacen uno o dos cruces, alternando puestos, por debajo del pañuelo que ambos sostienen.



La arrodillada: el hombre apoya una rodilla en el piso. La mujer sostiene una punta del pañuelo mientras ondea la falda con elegancia. Su pareja sostiene la otra punta, en tanto ella describe una vuelta alrededor de él, bailando en punta de pies con un paso semejante al de la contradanza. Ella se inclina alternadamente hacia el pareja y los asistentes; después realiza un giro y, juntos, hombre y mujer, aproximan los rostros fingiendo un beso. Para terminar la figura, el hombre se pone de pie y la pareja se cruza tomando cada uno los extremos del pañuelo. Avanzan bambuqueando, mientras la mujer se envuelve la cintura con el pañuelo de su pareja, haciendo dos o tres giros.



La levantada del pie: en esta figura se realiza el paso básico. Se comienza saltando hacia la izquierda, luego a la derecha y cuando se vuelve a apoyar el pie izquierdo, se levanta el derecho. Al bajarlo, se apoya el cuerpo en este pie y se repite la rutina levantando el pie correspondiente así: izquierda, derecha, izquierda, como puedes ver en la figura. Observa que la pareja da el salto levantando el pie derecho al mismo tiempo, por lo cual hay que coordinar muy bien con el compañero el inicio de la figura. Igualmente ten en cuenta al sostener el pie en el aire, que este debe dirigir la punta hacia abajo.

También hay que anotar que la mujer en el momento del salto debe realizar un quiebre de cintura (arquear la espalda hacia atrás) y cerrar completamente o a medias su falda.



En el último compás de la figura, la mujer le quita a su pareja el sombrero y va al extremo del escenario, quedando los dos frente a frente.

La arrastrada del ala: en esta figura los dos avanzan con paso saltado hasta el centro del escenario. La mujer se detiene con el sombrero, cubriendo su rostro, lo tira al piso bocabajo, se vuelve hacia atrás con pasos largos (que inicia con el pie derecho) y con la punta del pie hace un gesto de llevar el sombrero hacia ella, la primera vez le da un sutil toque, y la segunda lo hala completamente; ejecuta esta figura tres veces y mientras tanto, el hombre simula recogerlo. La bailarina se retira, e inicia junto con su pareja la figura de un ocho; cuando llegan al centro, ella levanta el sombrero.



El secreto: en paso caminado, los dos esconden con el sombrero sus rostros, mientras tanto, el hombre le susurra al oído. Ella hace un gesto de asombro y rechazo, ejecuta un rápido paso e indica la pantorrilla con gesto burlón, después niega con el índice de la mano derecha y se golpea el codo con la mano izquierda, reforzando la determinación (figura 1)

La danza sigue con un juego en torno al pañuelo “raboegallo”. El galán toma el pañuelo de su cuello e intenta acariciar a su dama con un extremo de este mientras ella huye con el paso bambuqueado. Una vez la alcanza, el bailarín sujeta y tensa el “raboegallo” entre las dos manos levantadas sobre la cabeza, para que ella, levantando también los brazos y sin detenerse en su paseo, se sujete de la tela, la baje hacia adelante hasta la altura de su propia cintura. Enseguida la bailarina se separa tomando el “raboegallo” por un extremo mientras él sostiene el otro y mientras ambos giran como si se enrollaran en el pañuelo (figura 2).

La figura termina cuando la pareja hace un picado simultáneo con el pie derecho. Esta es una nueva figura de adorno. En esta parte de la danza, entre los dos toman el sombrero, cada uno por un ala, lo sostienen en alto y luego, cara a cara, ejecutan tres picados (con la punta del pie simulan “picar” el suelo), durante los cuales simulan intentos de robar besos (figura 3).



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Salida final: la pareja avanza; tomados por la cintura, cogen los extremos del “raboegallo” con la mano libre, lo levantan sobre sus cabezas, mientras lo mueven, como enrollándolo hacia adelante y dan una vuelta completa al escenario, que debe terminar justo con la música en el centro de ese espacio. Allí sonríen al público.



Vestuario

Como habrás podido darte cuenta al ver las imágenes, la indumentaria del sanjuanero huilense es muy elaborada y hermosa. Cualquier niño, niña, chica o chico se siente atraído por este vestuario. Para ilustrarte esto, traemos a colación el siguiente texto. Lee con atención:

Mamá, cómprame un “tan tan”

Para los chicos y las chicas, lo que suena [al escuchar el tema del sanjuanero] es un “tan tan” que requiere de un traje típico llamado el “tan tan”, para ejecutar la coreografía del sanjuanero huilense.

- Las niñas les suplican a sus padres que les compren un “tan tan” para poder bailar el “tan tan”, por eso, cada mamá lo confecciona o lo adquiere en los sitios donde exhiben los trajes típicos del sanjuanero.
- Para ejecutar la coreografía del sanjuanero huilense, los niños y niñas requieren de un “tan tan”, nombre que le dan al traje típico cuando lo relacionan con los primeros toques de la tambora.
- Los niños también les dicen a su mamás que les compren un “tan tan”, que es

un pequeño traje típico color blanco, sombrero, alpargatas y “raboegallo”.

- El “tan tan” de las niñas es una blusita blanca de corte bandeja, adornada con lentejuelas y una falda con florecitas troqueladas y pinceladas en el fondo, de acuerdo con el color escogido por la niña, primando los tonos rojos y azules, engalanadas por un pequeño pollerín.
- El maestro Anselmo Durán Plazas nunca se imaginó que a los niños les encantara tanto el sanjuanero huilense hasta identificarlo como el “tan tan” cuya letra es de Sofía Gaitán Yanguas y empieza así: “En mi tierra todo es gloria cuando se canta joropo...” termina con un: “Ta. Ta. Tatán, tatán...”.

(Adaptado de Conciudadano 59, 2009)

¿Qué tal? ¿Cómo te parece esta descripción de los trajes que hacen los niños huilenses? Ahora tenla presente cuando la compares con la descripción del vestuario que aparece enseguida (adaptado de L. Cabrera, 2006):

Mujer: El vestuario femenino del sanjuanero se elaboró inicialmente con telas sencillas y su confección también era bastante simple; sin embargo, la indumentaria de esta danza evolucionó a través del tiempo hasta llegar a tener las características de hoy en día.

La blusa es de color blanco, entallada, tiene un escote en bandeja el cual se adorna con lentejuelas y encajes; la manga llega a la altura del codo, se adorna de la misma manera que el escote. La falda puede ser de cualquier color, con altura de media pierna, tiene adornos iguales a los de la blusa; en ella se pinta un fondo en óleo que representa plantas regionales y que lleva aplicaciones de ramos de flores troqueladas (hasta ocho ramos) y en relieve,

hechas en seda. Las aplicaciones van en colores degradé (en tonos cada vez más claros), deben ir en armonía con la falda. La enagua, que es el elemento que da el volumen a la falda, se hace de algodón; es liviana y engomada, consta de tres vuelos que aumentan progresivamente de diámetro.

El cabello va recogido para resaltar la belleza sencilla y elegante de la bailarina y sobre él se lleva un tocado de flores artificiales hechas en seda, similares a las que lleva la falda.

Hombre: el vestido masculino está inspirado en la ropa empleada por los campesinos durante los días festivos. La camisa es de color blanco, aunque en algunas ocasiones se utiliza el color crudo; tiene el cuello abierto y sin puntas, lleva botones; la manga es ancha y larga, la pechera la adornan pliegues finos. El pantalón es de color blanco, negro, crudo o café, en dril y lleva presnes en la cintura, se lleva ceñido con cinturón de cuero. El bailarín comple-

menta el atuendo con sombrero de iraca blanca, aunque es más común encontrar el de pindo.

El pañuelo “raboegallo” de color rojo, que tiene forma triangular, en la tradición campesina protegía el cuello de la camisa del sudor causado por el trabajo y, la nuca de las quemaduras del sol, se utilizaba además para cargar el avío para la merienda. Adicionalmente lleva un poncho grueso de un solo tono (que en tierra caliente tiene menor tamaño que en la fría), el cual tiene algunas franjas de color y flecos, y se usa doblado sobre el hombro izquierdo, llegando por debajo de la pretina del pantalón.



Vestuario del Sanjuanero huilense



Entendemos por...

Coreografía: el conjunto de pasos y figuras de un espectáculo de danza o baile.

Figura: en danza, la postura o posición corporal mientras se baila, esta incluye el cuerpo, además del gesto y la intención.

Grandes creadores

Sonia Osorio

La maestra Sonia Osorio comenzó a bailar a los tres años de edad. Cuando creció, estudió ballet y danza moderna en los Estados Unidos, América del Sur y Europa, dedicándose especialmente a la coreografía y a las técnicas del espectáculo.

Desde muy temprano tenía clara su vocación como coreógrafa. Empezó a participar en el Carnaval de Barranquilla con grandes montajes de danza que fueron apropiados por esta fiesta popular. Fue fundadora y directora del Ballet de Colombia, un ballet folclórico en el cual las danzas de origen tradicional se mezclan con las técnicas modernas del ballet y el espectáculo.



Practiquemos

Taller 1. Tradiciones y expresiones culturales de la Región Andina

- Organiza un grupo de trabajo y selecciona un departamento de la Región Andina para desarrollar las siguientes actividades respecto a ella:
 1. Indaga acerca de sus expresiones culturales y tradiciones, incluyendo otras danzas y ritmos de la región diferentes a los de tu cartilla.
 2. Elige una danza para consultarla con bailarines de la región que trabajen en otras escuelas o en la casa de la cultura o con adultos mayores que conozcan el tema.
 3. Consigna en tu cuaderno la información que hayas recopilado: historia, vestuarios, pasos y figuras de las danzas que hayas decidido profundizar.
 4. Realiza una actividad en el aula de clases en la que expongas tu trabajo. Puedes hacerlo con una presentación en Power Point, con cartelera, fotos, dibujos o ilustrando los pasos y figuras con compañeros voluntarios que te hayan acompañado en la investigación.

Taller 2. Comparemos coreografías

Como tú ya manejas los elementos básicos de la danza que hemos estudiado (movimiento y sus cualidades, espacio, forma, tiempo y ritmo), te invitamos a realizar un ejercicio de apreciación estética.

- Compara las coreografías del bambuco tradicional y del sanjuanero huilense, ten en cuenta:
 - a. El contexto de la danza
 - b. El vestuario
 - c. La forma como se realizan los movimientos y figuras (aquí presta atención a la energía impresa en los mismos)
 - d. El tipo de música utilizado en los montajes
- Ahora, responde las siguientes preguntas:
 1. ¿Cómo son los dos cortejos que realizan los bailarines en esas escenas amorosas que nos presentan? ¿Qué aspectos de la danza encuentras similares y cuáles te parecen diferentes? ¿Por qué?
 2. ¿Qué atributos encuentras en cada una de las danzas?
 3. Si te dan una oportunidad para hacer tu propio montaje de estas danzas, ¿qué les cambiarías y qué les añadirías en tu propuesta?
 4. Consigna tus conclusiones en tu cuaderno y luego compártelas con el grupo y el profesor.

Divulguemos nuestro proyecto

1. Prepárate

Organízate en parejas o cuadrillas (cuatro personas), pues vas a trabajar una coreografía. Para desarrollar esta actividad, recuerda lo siguiente:

- Selecciona con tu grupo una de las danzas de la Región Andina. De la misma manera, selecciona la música que va a acompañar esta danza.
- Investiga sobre la danza seleccionada en diferentes medios escritos o en fuentes de internet.
- Utiliza materiales fotográficos, fílmicos o registros sonoros.
- Entrevista a personas de la región que tengan conocimiento del tema. Pídeles que te cuenten cómo, cuándo y por qué se baila la danza de tu

elección. Escucha y toma nota atenta del conocimiento que ellos te transmitan.

- Teniendo en cuenta la información anterior, comienza el ensayo y realiza un montaje coreográfico de la danza que elegiste.
- Profundiza en el contexto histórico de tu danza para que redactes una corta presentación sobre esta y la expongas antes de presentar el baile.
- Con la ayuda de tu profesor, padres y amigos busca y adecúa el vestuario. ¡Aquí puedes ser muy creativo, recuerda tus conocimientos de Artes Visuales y aplícalos!

2. Presenta

Vas a organizar con tus compañeros y con ayuda del profesor una feria de expresiones y tradiciones culturales que incluya una exposición y una interpretación de la danza que investigaste. Organícense de modo que todos puedan bailar y participar en el evento. Es importante que distribuyan responsabilidades como:

- El encargado del sonido y las pistas de música
- El maestro o maestra de ceremonias
- El encargado del vestuario y del maquillaje
- El encargado de diseñar y elaborar la escenografía que acompaña el montaje

Coordina con tu profesor la participación y la cooperación de tus padres y vecinos en el desarrollo de la actividad. Muestra tu danza en el evento. ¡Y disfruten todos del resultado de los montajes! ¿Ves lo divertido que es hacer danza? ¡Qué buen trabajo has realizado!





Este subproyecto fue clave porque

- Te permitió introducirte en la danza como un lenguaje artístico de distintas épocas de la historia.
 - Conociste los géneros dancísticos y sus características.
 - Te relacionaste con el bambuco y el sanjuanero huilense como danzas representativas de la Región Andina.
- Aprendiste algunos aspectos importantes para el montaje coreográfico, como el ritmo, los pasos y el vestuario.

Conectémonos con la Educación Física



Mente sana, cuerpo sano

Esta es una máxima muy antigua que nos recuerda que necesitamos mantener la salud física y mental. Alimentarse bien y hacer ejercicio físico es indispensable para mantener una buena salud; por eso, cuando practicamos algún deporte o simplemente realizamos una rutina diaria de trabajo físico, cuidamos nuestro cuerpo. La actividad física nos ayuda al crecimiento, contrarresta el estrés y aumenta los niveles de energía. Su práctica diaria mejora la calidad de vida, previene las enfermedades y ayuda al correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo. ¡Una actividad física adecuada contribuirá a tu bienestar, te servirá de recreación y podrás disfrutarla en compañía de tu familia y tus amigos!



Repasemos lo visto



La danza es un lenguaje de comunicación y expresión que ha estado presente en la vida del ser humano y que alberga diversos elementos y significaciones culturales. Los géneros dancísticos son una muestra de ello. Observa este breve esquema para que retengas en la memoria en qué consiste cada uno de ellos:



Por otra parte, en este subproyecto pudimos conocer las características básicas del bambuco, que es una de las danzas más representativas de la Región Andina de Colombia. Aprendiste que es una danza campesina que expresa con movimientos una escena amorosa, de galanteo del hombre a la mujer. Hay dos

formas de interpretar la coreografía correspondiente, la *libre*, que es espontánea y en la que las personas ejecutan los pasos y figuras intuitivamente; y la *técnica*, que realizan los folcloristas con el apoyo de un coreógrafo que organiza y sistematiza la secuencia de pasos y figuras que deben ejecutarse en la danza.

Mundo del arte

Las fiestas populares y religiosas

En nuestro país existen un sinnúmero de conmemoraciones que giran en torno a los santos patronos de cada lugar, las cuales han dado lugar a manifestaciones culturales de todo tipo.

Es así como las fiestas religiosas de nuestro país tienen una estrecha relación con la devoción, pero también con la danza, la música y el teatro, entre otros lenguajes del arte. Por eso, es muy común ver cómo, además de los actos religiosos, hay también conciertos, recitales de danza, exposiciones y obras teatrales que engalanan y realzan la fiesta.

¿Qué tipo de fiesta patronal celebran en tu comunidad? Te invitamos a que indagues y participes, a partir de tus saberes, en la programación cultural. ¡Ya puedes decir que tu conocimiento de la danza ha avanzado de manera considerable!



¿Y cómo vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Observa las siguientes imágenes y fíjate en aquello que nos dicen las personas con su cuerpo, analiza especialmente sus gestos, posiciones, movimientos, etc. Ten en cuenta las ideas que te surgen de esta observación, pues vas a utilizarlas en la siguiente actividad.



2. Como pudiste ver cuando trabajaste los géneros dancísticos y aprendiste las coreografías de la Región Andina, la danza se nutre del lenguaje de gestos corporales.

- Reúnete con tus compañeros y analicen los diferentes gestos que realizan las personas que los rodean, identifiquen algunos particulares y raros.
- Trata de analizarlos y de identificar su relación con la emoción, el sentimiento, la situación o la idea que manifiestan.
- Escribe un pequeño texto en el que consigas la importancia de esta comunicación a través del cuerpo.
- Exponlo en mesa redonda y comparte tus hallazgos y puntos de vista con tus compañeros.

3. Responde a las siguientes preguntas con tus compañeros:

- ¿Te gusta asistir a espectáculos de danza?, ¿por qué?
- ¿Qué sientes cuando te presentas ante un público con una danza?, y si no lo has hecho aún, ¿qué sientes como espectador(a) ante una obra de danza?

4. En grupo vas a realizar una cartelera que será la guía para desarrollar un ejercicio de improvisación de danza, teniendo en cuenta lo visto sobre expresión corporal y la intención del movimiento. Sigue estas instrucciones:

- Elabora un cuadro en el tablero, y escribe en él cinco frases que describan ciertas situaciones. Debes dejar dos cuadros vacíos para ser completados por tus compañeros, mira este ejemplo:

Estamos jugando fútbol	¡Qué decepción, el balón se pinchó!	...	Entre todos hacemos una pelota de trapo.	...
------------------------	-------------------------------------	-----	--	-----

- Uno de los grupos de tu salón de clase deberá improvisar, en grupo, sobre tu tema propuesto, siguiendo el esquema anterior, deberá crear, completar y presentar con movimientos las escenas que faltan.
- Cada grupo tendrá un tiempo determinado por el profesor para ensayar cada puesta en escena. Luego debes presentar tu ejercicio ante tus compañeros.

Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Comprendo la noción de género dancístico e identifico y atribuyo características esenciales a los diferentes géneros presentados en el proyecto.	Establezco características de los géneros dancísticos y los puedo identificar teniendo en cuenta elementos como vestuario, movimiento, motivación de la danza, ubicación histórica de la danza, al verlos en escena, en videos o en imagen.	Reconozco algunos géneros dancísticos, y puedo “leer” y explicar ciertas características suyas al verlos en una puesta en escena.	Identifico de manera intuitiva algunos géneros dancísticos, pero tengo dificultades para dar cuenta de sus características, de manera oral o escrita.	Presento dificultades para establecer la noción de género dancístico, aunque puedo imitar las posturas, gestos o movimientos que les corresponden a estos.
Interpreto danzas de la Región Andina y las relaciono con el contexto social, histórico y cultural al cual pertenecen.	Interpreto danzas de la Región Andina identificando sus pasos y coreografías en relación con su contexto.	Interpreto danzas de la Región Andina, aunque no siempre aprendo con claridad sus pasos y coreografías.	Interpreto danzas de la Región Andina, identifico el contexto al que pertenecen, pero tengo dificultades en el aprendizaje de las coreografías.	Presento dificultades en el reconocimiento del contexto, la ejecución de los pasos y la coreografía de las danzas de la Región Andina.

Autoevaluación

Señala con una X la categoría correspondiente según lo aprendido

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Participo y apporto creativamente diferentes ideas para la elaboración de puestas en escena de danza, a partir de la improvisación de movimientos y de la investigación de esas danzas.				
Propongo actividades creativas en relación con el movimiento y la danza encaminadas a realizar un montaje coreográfico del bambuco.				

Resolvamos

¿Quiénes crean una danza?

Lee con detenimiento lo siguiente:

Podemos decir que danzar consiste en realizar “secuencias de movimientos corporales, no verbales, con patrones determinados por las culturas, que tienen un propósito y que son intencionalmente rítmicos con un valor estético a los ojos de quienes la presencian”. (J. Hanna, 1979, citado en Min. Cultura, 2009)

Como puedes interpretar al examinar cuidadosamente la definición anterior, la danza estructura el movimiento del cuerpo con una intención concreta. Y en la intención de gran parte de las expresiones dancísticas se identifica la preocupación de los artistas por la belleza de sus obras.

¿Y tú qué piensas?

¿Cómo se llega a crear una de estas obras? ¿Quiénes intervienen en este proceso creativo?

¿En qué consiste el trabajo del coreógrafo? ¿Cuál es el del intérprete?

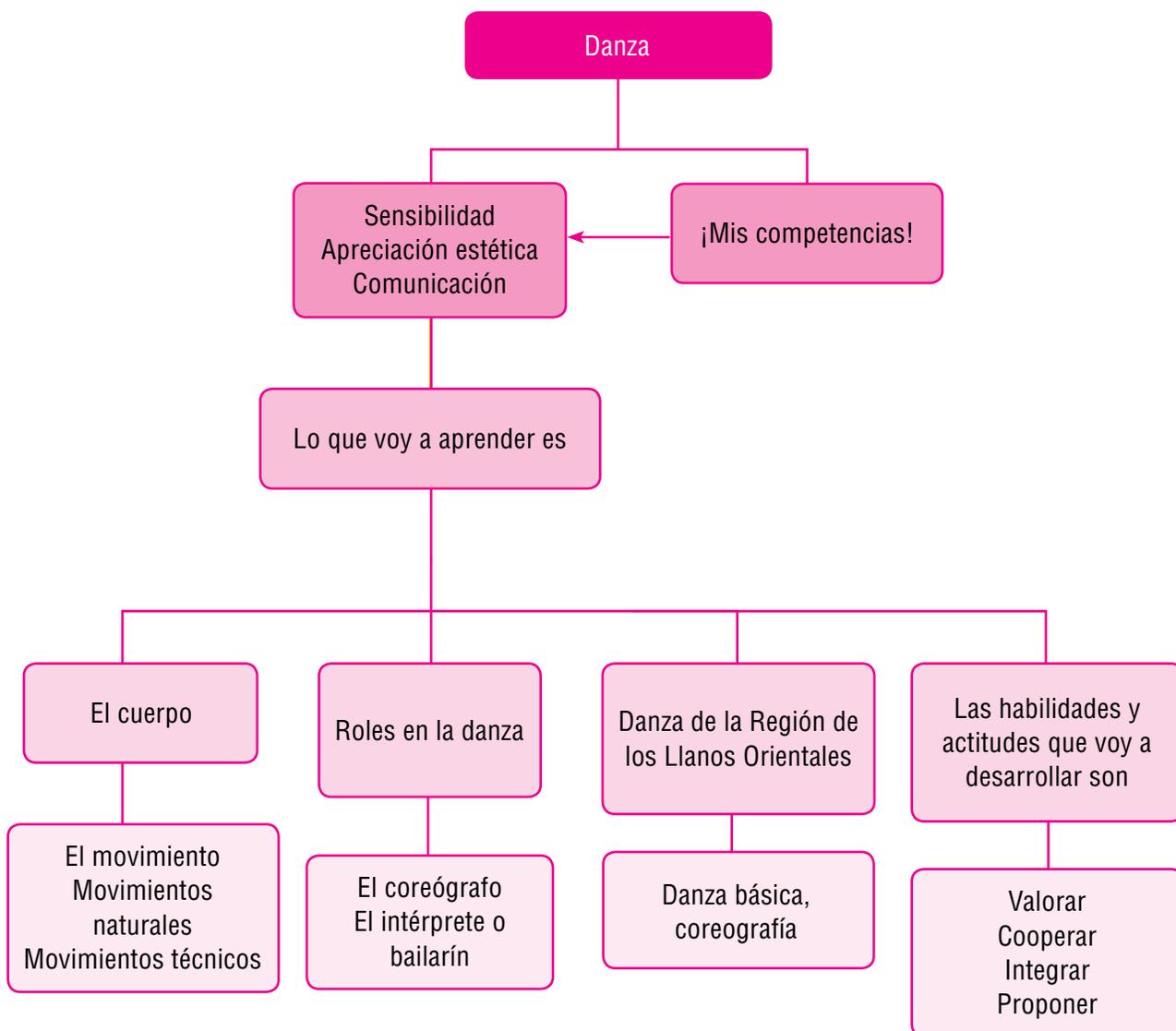
Te invitamos a culminar tu proyecto de danza averiguándolo...



Referentes de calidad	Subproyecto 2
Sensibilidad	Otros aspectos importantes de la danza
Disfruto al relacionarme con la danza y el movimiento de mi cuerpo, y trabajo relacionando el ritmo interno y externo.	<ul style="list-style-type: none"> • Momento 1. Mi cuerpo habla • Momento 2. La danza de la Región de los Llanos Orientales
Apreciación estética	
Reflexiono sobre la danza como lenguaje corporal que enriquece las formas de expresión, comunicación y encuentros cotidianos.	
Comunicación	
Enriquezco mi forma de comunicación y expresión a partir del montaje coreográfico de propuestas dancísticas propias.	

Otros aspectos importantes de la danza

Cuando hacemos danza, la observación y el análisis de los movimientos cotidianos nos permite comprender mejor y elaborar un vocabulario de movimiento para integrarlo a una expresión artística. Para la elaboración de una puesta en escena, los bailarines deben conocer y aplicar el movimiento corporal con una intención definida. Por lo tanto, ¡explora estos movimientos que haces día a día! Pregúntate siempre qué quieres expresar a través de ellos y cómo desearías hacerlo en escena.



Momento 1.

Mi cuerpo habla

El cuerpo expresa lo que sentimos, pensamos y creemos. Es por medio de él que nuestro ser se comunica con el exterior, con el entorno, con los demás. Refleja deseos, alegría, represiones, miedos. El cuerpo tiene su propio lenguaje, solo es necesario aprender a “escucharlo”.



Indagación

Lo que dice mi cuerpo

Actividad de aprendizaje

Observa con atención las siguientes imágenes:



a. Reflexiona sobre los movimientos que realizas diariamente: Piensa en las diferentes

posturas que adopta tu cuerpo en determinadas situaciones, por ejemplo, cuando estás dormido, cuando estás en clase, cuando realizas labores en tu casa o en el campo.

b. Observa con atención a las personas que conforman tu familia. Identifica en ellas y en ti expresiones corporales para sus distintos estados de ánimo: alegría, enojo, dolor, cansancio, tristeza, entusiasmo.



- ¿Qué gestos y expresiones corporales realizas cuando te comunicas con los demás? ¿Qué gestos identificas en los otros, similares a estos? Comparte la experiencia con tus compañeros.

Como te diste cuenta con la actividad anterior, los seres humanos también utilizamos los movimientos y gestos para manifestar lo que sentimos o pensamos; desde el nacimiento, cada uno de nosotros tiene la capacidad de comunicar a partir de la *expresión corporal cotidiana*.

¿Has visto cómo los bebés al carecer de palabras y lenguaje establecidos convencionalmente muestran sus necesidades, afectos o disgustos por medio de su cuerpo? Al crecer, todos nosotros, además de desarrollar el lenguaje hablado, vamos adoptando formas de expresión no verbales ¡y algunas de ellas logran identificarnos!



Conceptualización

¿Y cómo podemos explorar la expresión corporal?

Como te has dado cuenta, la danza se nutre de las manifestaciones corporales que tienen una intencionalidad expresiva y estética, posibilidad que es específicamente humana. De ahí que ella se entienda como lenguaje no verbal. Este tipo de expresión no verbal se apoya en la imaginación, en la sensibilidad, la exploración, la improvisación y el reconocimiento del cuerpo. El investigador del movimiento Rudolf Laban dice que la expresión corporal se define a partir de cuatro elementos que responden a estas preguntas:

- ¿Qué se mueve? El cuerpo.
- ¿Dónde se mueve? En el espacio.
- ¿Cuándo se mueve? En el tiempo.
- ¿Cómo se mueve? Con una intensidad.

De esta manera, cuerpo, espacio, tiempo e intensidad son elementos que, por medio de la exploración del propio cuerpo, nos ayudan a adquirir un lenguaje que no es verbal. La expresión corporal nos ayuda en la búsqueda de un “vocabulario” propio de movimientos que, organizados, permiten transmitir ideas, emociones y pensamientos en la escena de danza, así:

El cuerpo puede realizar acciones como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar. Variando estas acciones físicas y utilizando una dinámica distinta, los seres humanos pueden crear un número ilimitado de movimientos corporales. Dentro del extenso campo de movimientos que el cuerpo puede realizar, cada cultura acentúa algunos caracteres dentro de sus estilos dancísticos.

El potencial normal del movimiento del cuerpo puede ser aumentado en la danza, casi siempre a través de largos periodos de entrenamiento especializado. En el ballet, por ejemplo, el bailarín se ejercita para rotar o girar hacia afuera las piernas a la altura de las caderas, haciendo posible el poder levantar mucho la pierna en un arabesque. En la India, algunos bailarines aprenden a bailar incluso con sus ojos y cejas. También el vestuario puede aumentar las posibilidades físicas: las zapatillas de puntas, o zancos y arneses para volar, son algunos de los elementos artificiales utilizados por los bailarines.

(Extraído de Inserto Pedagógico, 2008).

Entendemos por...

Arabesque o arabesco: una posición básica del ballet, cuyo nombre se retoma de un ornamento moro. En dicha posición, el bailarín o bailarina se apoya sobre una pierna mientras eleva la otra, estirándola por detrás. Los arabesques generalmente son utilizados para concluir una secuencia de pasos en la interpretación de una pieza de ballet.

Adaptado de <http://www.elitearteydanza.com.ar/enciclopedia-arabesque.htm>



Actividad de aprendizaje

¡Vamos a bailar!

Esta actividad la haremos en grupo.

- Con tus compañeros y con ayuda del profesor selecciona una pieza musical, ojalá instrumental, para ser bailada.
- Escúchala con atención.
- Vamos a crear una pequeña rutina de improvisación a partir de la música, involucrando los elementos de expresión corporal que propone Laban y que has visto anteriormente.
- Inventa una pequeña historia para contar a través del movimiento, procura que evidencie, al menos, dos emociones diferentes y ojalá contrarias, por ejemplo, alegría y tristeza.
- Inicia la preparación de los movimientos, ensaya cuanto necesites y preséntate ante tus compañeros.

Actividad de aprendizaje

- Trabajemos en grupo.
- En unas papeletas escribe cuatro acciones que quieras que tus compañeros realicen, por ejemplo: saludar, brincar, estornudar, bostezar.
- Sorteamos los papeles.
- Cada uno de tus compañeros debe realizar la acción que le corresponde por sorteo.
- La acción debe ser realizada naturalmente, es decir sin exagerarla; después, exagerando cada movimiento, posteriormente debe hacerse muy lentamente como si estuviera en cámara lenta y por último, imprimiéndole gran velocidad.
- Repite los movimientos, pero ahora intenta diferenciar en ellos tres aspectos: tiempo, espacio y energía.

Actividad de aprendizaje

- Selecciona dos piezas musicales, una muy rápida y con un ritmo muy sugestivo y la otra, por el contrario, muy lenta.
- Retomemos las acciones realizadas en la actividad anterior. Ejecútalas al ritmo de las dos

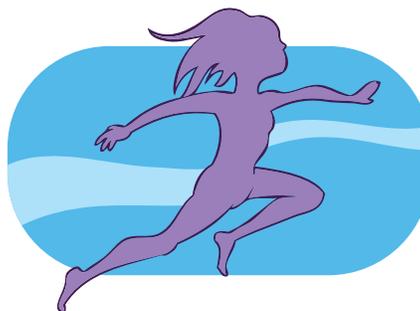
piezas musicales, observa como la velocidad de los movimientos cambia, adecuándose al acompañamiento musical.

Actividad de aprendizaje

1. Selecciona y realiza tres acciones cotidianas.
 - A la primera aplícale lo relacionado con el aspecto temporal.
 - A la segunda aplícale el aspecto espacial.
 - A la tercera aplícale el aspecto energético.

Entendemos por...

Expresión corporal: la comunicación que surge a través del cuerpo, los gestos y el movimiento, en ausencia de las palabras.



Recuerda que el movimiento tiene cualidades distintas según sus aspectos temporal, espacial y energético.

El **aspecto temporal** está relacionado con la velocidad y la duración con que se realizan los movimientos. Le imprime diversas velocidades al movimiento.

El **aspecto espacial** hace referencia a la forma, el tamaño, la dirección y el lugar en que se ejecutan los movimientos producidos.

El **aspecto energético** se refiere a la mayor o menor fuerza o energía que se le imprimen a los movimientos.

(Adaptado de Stokoe P., 1986)

Como puedes ver, cuando hacemos danza, el estudio de los movimientos cotidianos brinda un soporte a la expresión. Ten presente que para una puesta en escena, estos movimientos son asumidos con una intención definida.

La intención del movimiento

Con el crecimiento y el desarrollo, el ser humano, poco a poco, va descubriendo la infinita gama de movimientos que tiene el cuerpo. Estos movimientos tienen, a su vez, distintas intencionalidades que se alcanzan a percibir en la forma como estos son realizados. Por ejemplo, no es lo mismo patear una lata en un juego espontáneo con los compañeros, que patear como lo hace un jugador de fútbol en sesión de entrenamiento físico. Tampoco es lo mismo patear en la escena de danza.

Para aclararte un poco esto, te contamos que a diario ejecutamos ciertos movimientos para adaptarnos al ambiente en el cual habitamos, reaccionando a él de manera consciente o inconsciente, o para realizar nuestras tareas cotidianas. En otros momentos, esos mismos movimientos pueden ser utilizados de forma expresiva, espontáneamente. Pero también, a través de una ejercitación de las habilidades motrices, es posible adaptar el cuerpo para mejorar su rendimiento o hacer cosas que no son muy comunes en la cotidianidad.

Así, en esta parte, te ayudaremos a familiarizarte más con movimientos que se efectúan con distintas intenciones, porque comprenderlos te ayudará a conocer mejor tus posibilidades motrices, a elaborar tu propia rutina de entrenamiento y a adquirir un vocabulario para la danza.

Actividad de aprendizaje

- Observa las siguientes situaciones:



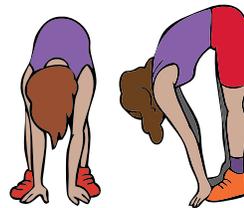
- Reflexiona sobre las situaciones que te presentan las imágenes y responde:
 - ¿Qué tipos de movimientos crees que los personajes realizan con cada situación?
 - ¿Estos movimientos son forzados o espontáneos?

Pues sí, tienes razón. Los movimientos de desplazamiento como caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, reptar, etc., que se realizan normalmente, sin necesidad de esforzarse, son espontáneos y expresivos, se conocen como “movimientos naturales”. Con estos movimientos podemos trabajar el equilibrio, la fuerza y el tono muscular del cuerpo.

En la práctica de la danza, podemos utilizarlos como parte de nuestro trabajo de desarrollo corporal, podemos caminar para empezar un calentamiento, correr, saltar. Recuerda que cuando practicamos un juego que requiere de actividad física, generalmente ellos están presentes.

Actividad de aprendizaje

- Observa las siguientes imágenes:



- ¿Qué movimientos hacen los jugadores?

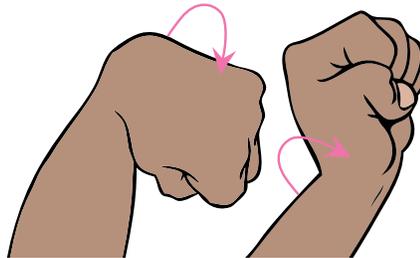
Como viste en las imágenes, también podemos ejecutar otros movimientos que desarrollan nuestra capacidad corporal. Realizados de manera consciente y con un entrenamiento concreto nos ayudan a la preparación física para la acción y, además, su práctica fortalece el cuerpo y estimula el crecimiento físico.



Estos movimientos no son de desplazamiento, como los naturales; se ejecutan con partes específicas del cuerpo y permiten la ejercitación de partes del cuerpo o de éste en su totalidad. Por ejemplo, es posible hacer rutinas de ellos, dirigidas al trabajo de las articulaciones, el torso, las extremidades o la cabeza. Se denominan movimientos técnicos o analíticos e implican el movimiento de los músculos y tendones. Entre ellos encontramos los siguientes: rotación, flexión, estiramientos, contracciones, relajamientos y ondulaciones. Este tipo de movimientos permiten el desarrollo y la preparación corporal y contribuyen a que tengas conciencia corporal de estas partes de tu cuerpo y de sus posibilidades de movimiento.

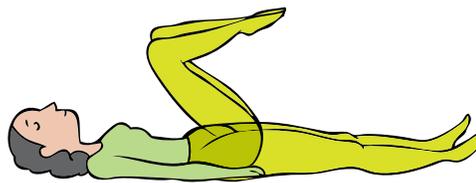
Rotaciones

¡Practiquemos un poco! Mueve tus muñecas haciendo pequeños círculos de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha, puedes practicar también con los brazos, los pies, la cadera, siempre de forma lenta; ejecutar estos movimientos fortalece las articulaciones.



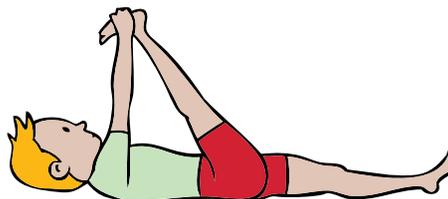
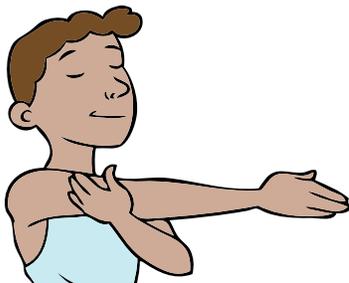
Flexiones y extensiones

Observa la imagen. Estos movimientos demandan energía, tensión y precisión y movilizan también los músculos y las articulaciones. Cuando se realizan, se mueve un segmento del cuerpo, por ejemplo, las piernas o los brazos y luego se dirige la parte que se ha desplazado a su posición inicial. A este último movimiento se le denomina extensión



Estiramientos

Estos movimientos logran que el cuerpo se relaje. Al realizarlos parece que las extremidades o el cuerpo entero se prolongan en distintas direcciones del espacio. Es muy importante utilizar la respiración de una forma adecuada en estos ejercicios: se debe tomar aire para realizar el estiramiento, mientras que se espira durante la relajación.



Contracciones

¡Practiquemos! Haz con el cuerpo y el rostro una mueca o un gesto de susto y quédate inmóvil conservándolo, siente la tensión de tu rostro y tu cuerpo. Estos ejercicios se ejecutan de forma lenta o rápida, con el cuerpo entero o con alguna de sus partes (el torso, la pelvis, los brazos). ¿Sentiste la fuerza que generaste cuando hiciste el gesto anterior? Cuando haces un ejercicio de contracción debes emplear mucha tensión sobre tus músculos, por eso es pertinente practicar después la relajación.



Relajamientos

Se utilizan para el descanso; después de una actividad física es prudente hacer movimientos de relajación.

Ondulaciones

Debes realizarlas sutilmente, explorando tu cuerpo y el espacio; puedes imitar animales y sus posturas corporales, o bien dejarte llevar por el espacio y tu necesidad de expresión. Las ondulaciones te ayudan a tomar conciencia de cada parte del cuerpo, pues son movimientos muy pequeños mediante los cuales el cuerpo va adoptando sucesivamente distintas posiciones. Se pueden realizar con la columna, los brazos, las piernas y las manos.

(Adaptado de M. Contrera, Y. Medina y M. Verdecia (s.f.), 2011).



Actividad de aprendizaje

- Organiza un grupo de trabajo.
- Investiga sobre los movimientos técnicos anteriores. Consulta cómo se realizan y qué tipo de músculos, tendones y articulaciones trabajan.
- Elabora una secuencia de movimientos técnicos para ser practicada en clase. Define el número de repeticiones y el tiempo dedicado a cada movimiento. Esta rutina la propondrá cada grupo como sesión de calentamiento, al inicio de la clase.

Actividad de aprendizaje

Para esta actividad debes utilizar ropa cómoda, y si lo deseas, usa un acompañamiento musical.

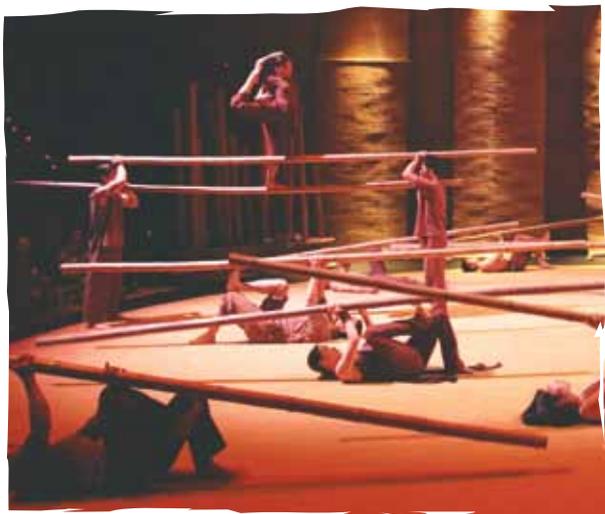
- Organízate en círculo con tus compañeros de grupo. El profesor o un monitor seleccionará al azar un estudiante, que deberá caminar dentro de este espacio.
- La persona elegida debe imaginar y representar que va caminando por terrenos de diferentes texturas, asumiendo la actitud corporal correspondiente.

- Los demás compañeros van a adivinar sobre qué camino va transitando el estudiante que realiza la demostración. Por ejemplo, pueden identificar que quien hace el ejercicio camina o corre sobre un terreno arenoso, fangoso, rugoso, muy liso, caliente o frío... ¡Anota un punto el estudiante que logre adivinar!
- A continuación, el profesor indicará al azar la siguiente persona que va a participar.

(Adaptado de La expresión corporal y sus puntos de contacto con la Educación Física).

Importancia de la composición coreográfica

Quizás alguna vez durante las fiestas de tu pueblo has visto un grupo de danzas en escena. ¿Observaste cómo realizan figuras y movimientos organizados y definidos? ¡Pues otro aspecto importante en el estudio y la práctica de la danza tiene que ver con la composición coreográfica! Te invitamos a descubrir de qué se trata.



¿En qué consiste la composición coreográfica?

El término coreografía es de origen griego. La palabra choreia se utilizó para nombrar una expresión artística en la que el papel de la danza y la música era muy relevante. De modo que, cuando se unen las voces choreia (danza) y graffía (escribir) significan escribir los pasos de danza.

Con el tiempo se denominó coreografía a la labor de componer danzas, proceso en el cual, quien dirige un montaje dancístico debe indicar a los bailarines lo que espera que realicen en escena y cómo deben hacerlo. Así, el coreógrafo busca, experimenta, compara y perfecciona frases de movimiento para crear una obra. Al igual que cuando haces un paisaje o un bodegón en una hoja de papel, disponiendo allí las formas, trazos, colores, el coreógrafo compone los movimientos, desplazamientos y posturas de los bailarines, en un espacio, un tiempo y un ritmo determinados.

Una coreografía se compone poco a poco, evoluciona en el tiempo y de acuerdo con las posibilidades y búsquedas del coreógrafo y los bailarines. En una coreografía no solo interviene el cuerpo o

parte de él, sino también tienen un lugar importante los accesorios, telas, sombreros, utilería y todo lo que forma parte del conjunto del montaje.

La mímica, el gesto simbólico, el canto y la palabra pueden también ser elementos que aportan al proceso de creación coreográfica. Algunos coreógrafos usan o destacan de manera predominante alguno de los elementos con los cuales trabajan, en ocasiones crean danzas en las que predomina el ritmo, en otras el uso del espacio, en algunas, las posibilidades del cuerpo en sí mismo, etc. (Adaptado de *Las artes escénicas 4: Danza*, 2008)

Actividad de aprendizaje

- Elige un grupo para desarrollar esta actividad.



- Selecciona con tus compañeros un cuento o una historia para representar. Puede ser una idea sencilla, como “la danza de un mosquito zumbador”, “la historia de amor de dos gatos”, “el baile de los elementos (aire, fuego, tierra y agua)” etc. Puedes escribir un pequeño esquema, si esto te ayuda, para transformarlo luego en movimientos.
- Adjudica los personajes por consenso o haciendo un sorteo.
- Selecciona una pieza musical adecuada para representar la historia. Escúchala con mucha atención. Con base en ella, elabora una secuencia de movimientos que vayan “narrando” la historia que deseas contar. Ten en cuenta lo siguiente al crear tu pieza de danza:

- Las posibilidades de movimiento del cuerpo: recuerda que este puede realizar saltos, lanzamientos, recepciones, giros, desplazamientos, agarres, etcétera.
- El cuerpo en el espacio trabaja las trayectorias y direcciones. Recuerda lo que aprendiste sobre la kinesfera.
- El tiempo y la duración de los movimientos pueden ser guiados por la música, por la frase musical o el ritmo.
 - Busca vestuario y maquillaje para caracterizar los personajes.
 - Ensaya la pequeña muestra coreográfica y preséntala ante tus compañeros. Ellos comentarán y harán aportes constructivos sobre tu trabajo. A la vez, cuando tú presencias sus ejercicios, harás lo mismo. Recuerda hacerlo en un tono amable y con el fin de comunicar lo que viste en los trabajos que es acertado, así como lo que consideras que es necesario mejorar.

¿Qué hace el coreógrafo?

Entonces, ¿un coreógrafo crea de la misma manera que un pintor? Quizás existen algunas diferencias, aunque claro, la danza la puedes apreciar en un espacio tridimensional. Fíjate que en el caso de la pintura o la escultura, la composición es visual... Pero en la danza encuentras una sucesión de movimientos en constante transformación. Los elementos que se componen, entonces, no son estáticos. De esta manera, cuando alguien crea una coreografía debe prestar atención a la organización, la distribución y la interacción de los cuerpos de los bailarines en un espacio y un tiempo definidos, a su relación con la música y, en ocasiones, a otros elementos que aparecen en escena (como objetos o imágenes proyectadas, efectos de luz o condiciones de la escenografía).

Por otra parte, necesitas saber que la composición coreográfica hace parte de un montaje dancístico. Un montaje dancístico es un conjunto de elementos que incluye la puesta en escena: la música, la coreografía, el vestuario, el maquillaje, la escenografía, la iluminación y los ensayos, entre otros.

Roles en la danza

¿Observaste los trabajos de tus compañeros? ¿Te diste cuenta de lo variados que pueden ser? Cada coreógrafo tiene su forma de componer. Su labor puede partir de aspectos emocionales, de un ritmo determinado, de la elección de un tema literario, de la representación de un hecho histórico o fantástico, etcétera. Como en nuestro proyecto de Educación Artística queremos que aprendas distintos roles de la danza, a continuación veremos algunos aspectos relevantes al momento de trabajar en los papeles de coreógrafo y de intérprete.

El coreógrafo



Cuando observas un montaje de danza, ¿has pensado en quién lo creó y qué proceso llevó a cabo para esa puesta en escena?

A la persona que crea una coreografía para un grupo de danza se le conoce como coreógrafo.

Para comprender su trabajo, podríamos compararlo con el de un escritor.

Como sabes, el escritor trabaja con una materia prima que básicamente la constituyen sus palabras (y claro, sus vivencias); con ellas formará frases, luego párrafos, capítulos, etc. A tales palabras les imprime una forma, puede elegir, por ejemplo, escribir en prosa o en verso, o narrar los acontecimientos organizándolos de distintas maneras, con escenas prospectivas (hacia adelante en el tiempo) o analepsis (hacia atrás, retrospectivamente)...

De manera análoga, el coreógrafo trabaja con los elementos que ya te son familiares, movimiento, espacio y tiempo. Crea un movimiento con ciertas características, después una secuencia de movimientos conectados entre sí, el cual conoces como frase de movimiento. Y así, relacionando un movimiento con otro, una secuencia de movimientos con otra, va construyendo el conjunto de la obra. (M. García, 2003)



Cueca, Danza folclórica chilena

Por otro lado, el intérprete o bailarín debe haber practicado los distintos elementos técnicos de la danza. El bailarín es guiado por el coreógrafo, para que la interpretación de su idea sea posible en escena. Sin embargo, un bailarín no solo repite lo que le sugiere el coreógrafo, sino que propone formas de interpretación que contribuyen a la creación de la obra de danza.



Los bailarines de ballet Natalia Makarova, y Mikhail Baryshnikov en un ensayo con el coreógrafo norteamericano Jerome Robbins

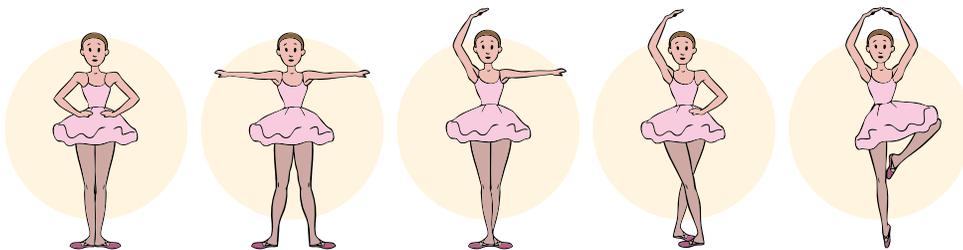
Recuerda:

El **coreógrafo** es la persona que se encarga de realizar el montaje dancístico de la obra.

El **bailarín** es el actor o intérprete de la obra.

Si tuvieras que realizar un montaje en danza, ¿con cuál rol crees que te sentirías más cómodo?

Los coreógrafos tienen una forma de consignar por escrito sus creaciones, para que estas perduren en el tiempo. Por ejemplo, el maestro Beauchamp, de la corte francesa del siglo XVII, ideó una codificación especial para que se pudieran recordar las cinco posiciones del ballet...Y de esta forma, podemos saber, unos siglos después, cómo se bailaban ciertas piezas en tiempos del Rey Sol. Pero otras formas de transmitir los pasos y movimientos se llevan a cabo aprendiéndolos directamente con un maestro, haciendo que el cuerpo los memorice y recuerde en el momento de una presentación.



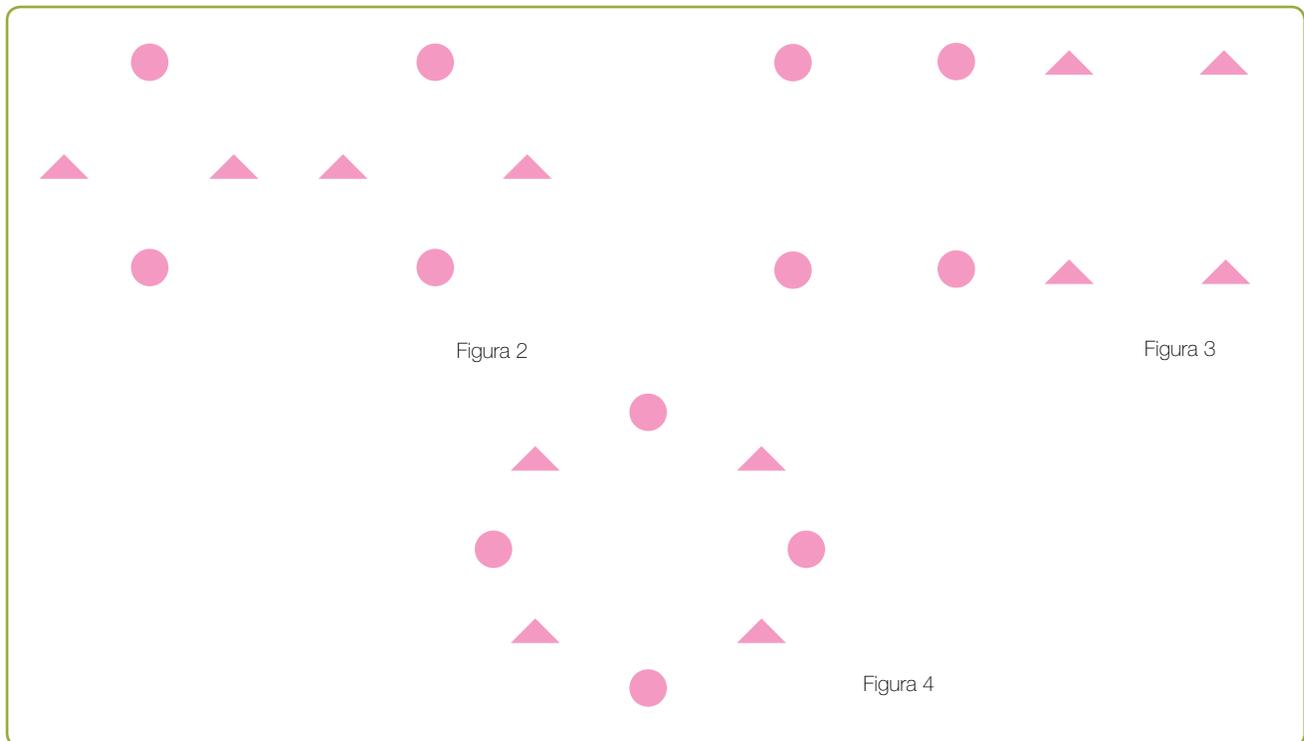
Actividad de aprendizaje

- A continuación vas a elaborar una coreografía. ¡Anímate, esta actividad es fácil!
- a. Primero toma una cantidad suficiente de bolitas, piedritas o botones. Con estos elementos vas a representar cada uno de los bailarines de tu grupo, niños y niñas (o chicos y chicas). Diferencia entre los que van a hacer de bailarinas y de bailarines, por ejemplo, unos botones rojos pueden ser “ellas” y unos verdes, “ellos”.
- b. Luego organiza los objetos que estás utilizando, (piedritas, botones, bolitas) de varias maneras, estas pueden ser círculos, estrellas, cuadrados; dibuja en un papel cada figura. A esta acción la llamaremos planimetría. Después de que tengas varias figuras, dales un orden de aparición en la danza que estás diseñando.
- c. Luego plasma las formas con tus compañeros de clase, agrégales la secuencia de movimientos que quieras, con la música adecuada y ¡ya tienes tu montaje!

- Observa el ejemplo que trabajó Anita con sus compañeros de clase. Ella está pensando en crear una coreografía para una cumbia. ¿Qué opinas? ¿Cómo la interpretarías?



Figura 1



En conclusión, al momento de realizar una coreografía recuerda:

- Definir el mensaje que quieres comunicar al público.
- Investigar sobre el tema o la danza que quieres proponer, en distintos recursos documentales (libros, videos, fotografías o textos en línea) o con otros bailarines.
- Contar con la sensibilidad, el entrenamiento y los intereses de tus bailarines.
- Hacer una selección de la música y de los otros elementos que vas a utilizar, como vestuario, utilería y escenografía.
- Explorar, experimentar y elegir los movimientos, frases de movimientos, gestos y desplazamientos que quieres ver en escena.
- Representar gráficamente los movimientos y desplazamientos de tu creación.



El coreógrafo francés Maurice Béjart, durante un ensayo



Bailarines en un montaje

Grandes creadores

Álvaro Restrepo y el Colegio del Cuerpo

El maestro Álvaro Restrepo es un bailarín y coreógrafo muy destacado en el ámbito de la danza colombiana. Sin embargo, la labor más importante que ha desarrollado se llama “El colegio del cuerpo”, que es un proyecto educativo de danza. Este proyecto tiene su sede en Cartagena de Indias y su propósito es educar a los niños y a los jóvenes con menores posibilidades económicas, para mejorar su calidad de vida mediante el desarrollo de la sensibilidad y la valoración de su propio cuerpo y de su potencial creativo y expresivo.

¿Sabes? Los bailarines que deciden hacerse profesionales de la danza en el Colegio del Cuerpo regresan luego a las aulas para enseñar a otros niños y jóvenes lo que han aprendido. ¿No te parece que tú también puedes ayudar a comprender el mundo de la danza a otras personas?
¡Ánimate a multiplicar tu experiencia en el arte!



Álvaro Restrepo



Practiquemos

Taller ¡Vamos a movernos!

Ahora vamos a poner en práctica los movimientos descritos en el momento anterior. Recuerda usar ropa cómoda y ejercitarte en un espacio amplio y despejado. Para ejecutarlos puedes utilizar música, el profesor o un monitor será quién guíe el ejercicio, puede utilizar un tambor o un objeto sonoro para dar el cambio de actividad, el tiempo estará a discreción del profesor de acuerdo con la necesidad. Se recomienda hacer secuencias de ocho a doce tiempos para cada orden de ejercicios.

- **Caminar:**

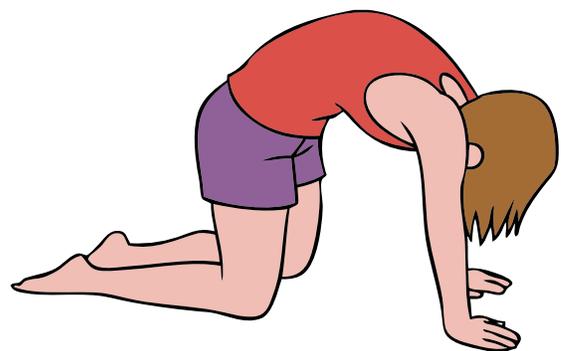
- Camina por todo el espacio, apoyando el pie sobre el talón durante unos segundos, en intervalos de ocho movimientos; intercala el movimiento apoyando luego solo en puntas.
- Camina sobre la planta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados, repite la secuencia involucrando el ejercicio anterior.
- Posteriormente camina con la punta de los pies, intercalando el movimiento apoyándote solo en los talones, después, camina apoyando el pie sobre las plantas elevando las rodillas, dando pasos cortos y rápidos.
- Camina cambiando de niveles (alto, medio y bajo), por ejemplo, primero en cuclillas, luego guiado, por último, en la punta de los pies.

- **Correr:** corre en puntas de pies, dando vueltas sobre sí, levantando las rodillas, golpeando los glúteos con los talones, a distintas velocidades y aplicando matices diversos de energía (por ejemplo, siendo halado por otro, huyendo, jugando con un balón, yendo tras el bus). Imagina que corres sobre superficies distintas: suelo pegajoso, mojado, de gelatina, pedregoso, etc. Prueba también correr ajustándote al ritmo del compañero, utilizando los brazos para acompañar el impulso.
- **Saltar:** salta con los dos pies juntos, con un pie, rebota hacia delante, hacia atrás, al costado, separando y juntando los pies, galopando. Salta imitando a un animal, una rana, un gato, un delfín.
- **Deslizar:** resbala con los pies, resbala con pies y manos, con todo el cuerpo.
- **Rodar:** acostado en el piso, haz rodadas laterales a un lado y al otro, da vuelta hacia delante, vuelta hacia atrás.
- **Girar:** gira con impulso o sin él, dando vueltas completas e incompletas, con diferentes apoyos, con los ojos abiertos o cerrados.
- **Rotaciones:** haz rotaciones de la cabeza, cuidadosamente, trabaja la articulación de los brazos, hombros, movimientos de manos, de dedos, articulación del torso, de las caderas, de las piernas, de los pies.
- **Flexiones:** flexiona brazos, piernas, torso, cadera.
- **Ondulaciones:** acostado lateralmente o sobre la espalda, desplázate por el piso con movimientos ondulatorios, imitando a una serpiente. Ondula la columna en posición de pie, arrodillado o sentado. De pie, mueve con ondulaciones los brazos, primero uno y luego el otro; sentado, con las piernas estiradas, ondula primero una pierna y después la otra.
- **Relajamientos:** con desplazamiento y balanceo, afloja sucesivamente la cabeza, los hombros, los brazos, el torso y las piernas, inclínate hasta tocar el suelo.

- **Estiramientos:** agáchate en posición fetal y luego haz estiramiento de todo el cuerpo acompañado de brazos, estiramiento del cuello, del torso, de brazos, piernas. Siéntate flexionando las piernas, luego, con las piernas extendidas, impulsa el tronco hacia delante, intentando llevar el pecho al piso. Desliza las manos hacia los pies, sujétalos y hala de las puntas suavemente, hacia las rodillas.



- **Contracciones:** sentado sobre los talones contrae el torso como si hubieras recibido un pinchazo. En posición cuadrúpeda, contrae el torso hacia dentro y arquealo hacia atrás.



Nota: El profesor podrá elaborar una secuencia de ejercicios que combinará de acuerdo con las necesidades del grupo, para lo cual puede apoyarse en el libro de Educación Física de Secundaria Activa.

Momento 2.

La danza de la Región de los Llanos Orientales

Al igual que en la música, cada región de nuestro país tiene una riqueza invaluable en sus danzas. ¡Conoce algunos aspectos de la danza de la región de los Llanos Orientales!



Indagación

Descubriendo la Región de los Llanos Orientales

La región de los Llanos tiene muchas festividades, es rica y variada en colores, ritmos musicales, gastronomía y manifestaciones artísticas y culturales que son dignas de conocer y reconocer como un importante aporte a la tradición cultural de Colombia.

¿Sabes? El llanero se viste de manera muy sencilla debido al clima y a sus labores. Generalmente porta sombrero y su camisa suele ser de manga larga, lleva el pantalón arremangado. Los habitantes del llano tienen la costumbre de desarrollar las labores del campo a pie limpio. Su gastronomía incluye carne de res o cerdo que preparan de manera muy sabrosa, pero también incluye otros animales como tortugas y chigüiros.



Competencias de coleo



Chigüiro, especie propia del llano



El río Caño Cristales, paraíso natural del llano

Las personas que habitan en la zona de los Llanos Orientales de Colombia se caracterizan por atributos muy particulares, como lo describe Miguel Ángel Martín en su libro "Del Folclor Llanero" (1979): "Es el llanero muy charlador, autosuficiente, generoso, individualista y respetuoso; canta e improvisa porque es muy creativo, y cree en brujas, espantos y rezos. Romántico, soñador y mujeriego..."

Actividad de aprendizaje

- Organiza con tu profesor una actividad de audición. Busca con tus compañeros grabaciones de música llanera.
- Escucha algunos joropos y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:
 - a. ¿El ritmo es lento o es rápido?
 - b. ¿Qué instrumentos reconoces en la pieza musical?
 - c. ¿De qué habla la canción?



Conceptualización

El baile de los Llanos Orientales de Colombia: el joropo



El joropo en su sentido original es la fiesta llanera en la cual intervienen el canto, el baile y el contrapunteo. La práctica del ritmo de joropo es la base de todos los aires representativos del folclor llanero. Las variantes del joropo se denominan «golpes», que no son otra cosa que conjugar el ritmo del joropo con la melodía y el canto. Los golpes en su gran mayoría reciben nombres de animales pertenecientes a la fauna llanera como pajarillo, gaván, perro de agua... Al lado de estos golpes existen otros, como el «seis» con sus derivaciones de corrido, numerado y seis por derecho, entre otros. Encontramos también golpes como el «pasaje», que es un joropo lento destinado al canto, el «galerón», el «corrido» y el «contrapunteo». (Adaptado de MEN, Cartillas de Post-primaria Rural-Música 2, 2005)



Busca ejemplos de estos ritmos, con ayuda de tu profesor. Fíjate en las velocidades en las que son interpretados. Te contamos: el pajarillo y la quirpa son ritmos rápidos, mientras que el gaván no lo es tanto.

Instrumentos

El folclor llanero con sus aires típicos y sus instrumentos es reconocido a nivel nacional. Comparte esta fama con los Llanos de Venezuela, y en ambos países se destacan tres instrumentos:



El arpa

Es el instrumento melódico por excelencia, se desarrolla a partir del arpa europea que llegó a los Llanos gracias a los padres jesuitas y a las expediciones alemanas que venían en busca de «El Dorado».

El cuatro

Es un instrumento armónico y su función es siempre la de acompañar al arpa. Se originó a partir de los instrumentos de cuerda que trajeron los

padres jesuitas como la vihuela y el laúd. Consta de cuatro cuerdas y tiene forma de guitarra pequeña. Hoy en día, encontramos grandes músicos que se han dedicado al estudio del cuatro como instrumento solista.

Los capachos

Es el instrumento de percusión de la zona de Los Llanos. Son dos pequeñas maracas hechas generalmente de calabazos y de forma algo alargada. Su función dentro del grupo de instrumentos es marcar la parte rítmica, en ocasiones, el intérprete del instrumento puede hacer algunas variaciones que enriquecen la percusión. (Adaptado de MEN, Cartillas de Postprimaria Rural- Música 2, 2005)

Actualmente se usa el bajo eléctrico, que hace lo mismo que el “bordón” del arpa (el bordón en este caso es la marcación del pulso que hace el arpista). Es muy importante que identifiques el bajo, pues te dará las pistas de la marcación que debes realizar en los pasos de esta danza. Por eso, practica escuchándolo y siguiéndolo en audiciones adicionales.

Danza básica y coreografía

1. Descripción de la danza

El joropo es un baile propio de los festejos llaneros. Con él los llaneros celebran fiestas familiares, religiosas, parrandas de los hatos. En su manera de interpretar se pueden encontrar elementos españoles, lo que puedes advertir en la forma como los hombres zapatean, ¿lo notas? Se trata de un movimiento que recuerda el flamenco español.

Durante el baile, la pareja está siempre tomada de las manos, o abrazada cuando valsea, las figuras que se realizan son variadas. Estas y los zapateos se realizan libremente, de acuerdo con la elección de los bailarines para seguir la música. El joropo no tiene una coreografía predeterminada. Cada grupo de danza o bailarines han hecho propuestas coreográficas de acuerdo con su concepción de esta danza.

Existen dos estilos del baile antiguo del joropo denominados el sabanero y el criollo. Como dijimos antes, estos bailes no tienen coreografía definida pero sí características que los diferencian. El segundo es un baile de carácter más fuerte que el primero debido a sus movimientos acelerados y zapateos acentuados.

Las figuras que se ejecutan en el joropo son inspiradas en los movimientos que se realizan durante las labores del campo en llano. Hay tres pasos básicos sobre los cuales los bailarines pueden improvisar: el valseo, con el que se inicia el baile, el zapateo, que es cuando el pareja golpea el piso con los pies y el escobilleo, que es un movimiento rápido, semejante a “raspar el piso” (realizado por la mujer).

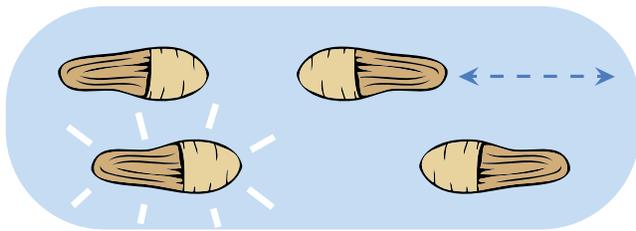
El tiempo o compás del joropo es de 3/4, (es decir, el mismo tiempo del vals, donde cuentas: “un dos tres, un dos tres”) lo cual es visible en el momento que estás realizando el paso básico y comienzas a bailar desplazándote.

(Adaptado del Manual de danzas de la Zona Andina de Colombia, 2000)

2. Coreografía del baile del joropo

Pasos básicos

El “escobilleo” lo realiza solo la mujer. En este, los pies se frota suavemente en el suelo y en forma rápida; con las piernas extendidas. Se colocan los pies juntos, y la bailarina, luego de apoyarse en el pie izquierdo, “escobilla” ágilmente dos veces el piso con el pie derecho. A continuación, repite este movimiento con el pie izquierdo y luego alterna los dos pies.



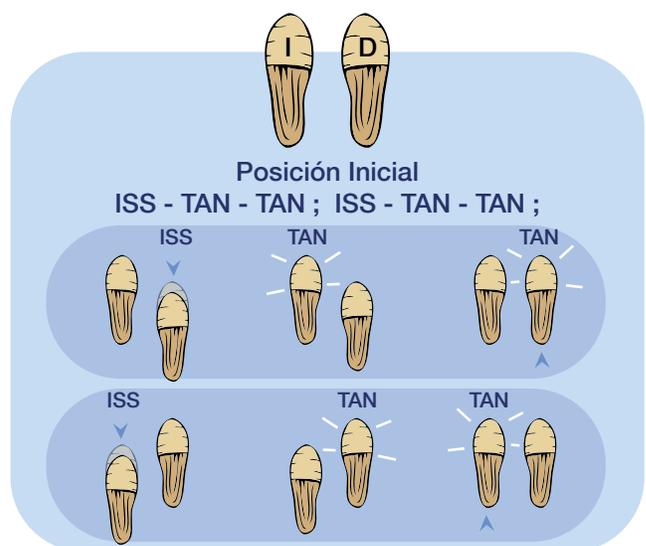
Zapateo y escobilleo

El “zapateo” es ejecutado por el hombre frente a la mujer. Para realizar este paso, vamos a retomar algunos aspectos de la técnica que enseña el maestro José Abel Carrillo. Para comenzar, debes fijarte en la marcación del ritmo que hace el bajo, que suena “tan tan”. Este golpe lo imitaremos con los pies. A esta marcación se le añade un deslizamiento o arrastre del pie hacia atrás, al cual llamaremos “iss”.

¡Chicos y chicas deben aprender los ejercicios! A partir de ellos se va a trabajar tanto el zapateado como el escobillado.

Iniciamos el movimiento con el pie derecho, haciendo un “iss” o arrastre hacia atrás. Luego, con el pie izquierdo marcamos (golpeamos el piso) con un “tan” y llevamos el pie derecho adelante, marcando “tan”. Enseguida repetimos el movimiento, haciendo la misma rutina con el pie izquierdo: se arrastra el pie izquierdo, se golpea “tan” en el puesto con el derecho y para terminar, se adelanta el pie izquierdo y se marca “tan”. El ejercicio suena así: iss tan tan, iss tan tan...

Haz muchas repeticiones del ejercicio para memorizarlo y repetirlo con soltura.



Teniendo como base el ejercicio anterior, hagamos ahora el siguiente:

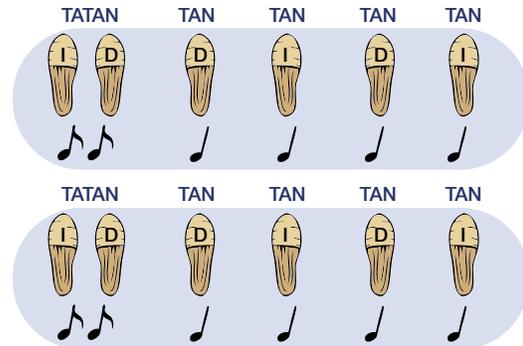
Vamos a añadir un “tatán tan” a la secuencia. La marcación “tan” tiene una duración de un tiempo, o sea, una figura negra en música. El golpe “tatán” dura la mitad de este tiempo, debe hacerse, entonces, más rápido, como una corchea. La secuencia quedará así, y se ejecuta dando un pequeño brinco en el puesto, cayendo con el primer golpe “ta” en el pie derecho:

..... Pie der..... Pie izq..... Pie der..... y le añadimos Pie izq..... Pie der..... Pie izq.....

..... Ta..... tan..... tan..... iss..... tan..... tan

Que suena Tatán tan iss tan tan, Tatán tan iss tan tan.

Una vez hayamos mecanizado el anterior ejercicio, podremos hacer el zapateo básico. En este se añaden a la primera parte de la marcación tatán tan tres marcaciones tan tan tan. El ejercicio queda así, y ya no se arrastra ningún pie, solo se marca golpeando el piso:



...Pie der. Pie izq.Pie der.....y le añadimos Pie izq. Pie derPie izq.

.....Tatan tan tan tan tan tan

Y suena: Tatán tan tan tan tan, Tatán tan tan tan tan

Para hacer el paso escobillado que ejecutan las bailarinas, se retoman las mismas marcaciones anteriores Tatán tan tan tan tan, Tatán tan tan tan tan y se escobilla, impulsando los pies hacia delante, como quien quiere dar un puntapié, deslizando los pies como ya hemos descrito.

¿Qué tal? ¿Lo pudiste hacer? Estos son los repiques o zapateos del joropo, que son la base para danzar otros ritmos.

No te preocupes si no lo logras al principio, lo importante es ejercitarse mucho para dominar el zapateado y el escobillado. Hazlo pausada y lentamente las primeras veces, y cuando lo hayas memorizado, imprímele velocidad a la rutina.

(Adaptado de José Abel Carrillo, 2000)

Las figuras

En el joropo hay dos posiciones principales para realizar las figuras:

1. La pareja se toma ambas manos conservando cierta distancia. Deben tender adelante los brazos, formando un ángulo de noventa grados. El hombre lleva las palmas hacia arriba y la mujer coloca sobre ellas las suyas. Ambos se apoyan en las manos para realizar las figuras (figura 1).
2. Posición del valseo: el hombre pasa la mano derecha por la cintura de la mujer y con la izquierda sujeta la mano derecha de ella, mientras la izquierda de ella descansa sobre el hombro. En esta posición, cuando el hombre

zapatea, la mujer escobilla. El hombre solo zapatea cuando se producen los repiques en el arpa y/o bandola, es decir cuando siente el llamado de las cuerdas (figura 2).

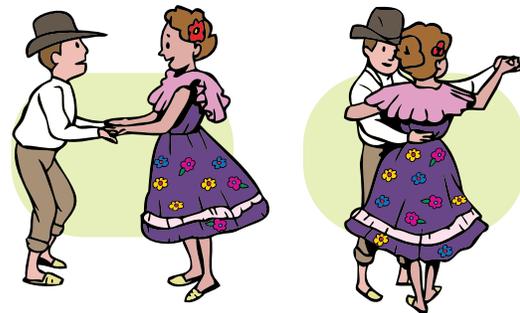


Figura 1

Figura 2

Valseo

La pareja comienza generalmente con un valseo lento o rápido según el ritmo y va abrazada marcando el paso de tres tiempos propio del vals (que se cuenta un, dos, tres, un dos tres). En la posición dos, sin acercarse mucho los cuerpos, giran rápidamente sobre la derecha de la mujer. Como ves, esta figura es similar al vals.



Observa otras figuras que puedes realizar para armar tu coreografía, comenzándola con el valseo:

Zapateo (hombre) y escobilleo (mujer)

El zapateo depende de la habilidad del pareja; mientras este lo ejecuta, la mujer escobilla.



Figuras libres

Ganchos

El hombre jala a la mujer hacia él sobre la derecha, la suelta de la mano izquierda y a continuación, de la derecha. Inclinandose levemente adelante, se coloca los brazos en la cintura. La mujer lo engancha del brazo derecho, empezando por la derecha, y da una vuelta, tras la cual se engancha, dando medio giro (también por la derecha) y enganchándose esta vez con el brazo izquierdo.



Picurera

Estando en posición 1, el pareja, con su mano izquierda toma la mano derecha de la mujer colocando su brazo por la espalda de ella, a la altura de la cintura, la recibe con su mano derecha y la jala para hacer girar a la bailarina hacia atrás, sobre la derecha, velozmente, varias veces.



Vueltas

En posición 1, el hombre suelta la mano derecha de la mujer, y ambos giran, la mujer sobre la derecha y el hombre sobre la izquierda. Al terminar el giro, el bailarín suelta la mano izquierda de la pareja y toma la derecha, pero enseguida vuelve a tomar la izquierda y suelta la mano derecha de ella, para repetir los giros.



Vuelta de la sogá

El hombre jala la pareja hacia él, soltándole una mano. Sin soltar la otra, ambos la llevan hacia arriba para que la bailarina gire alrededor del hombre varias veces, como imitando el acto de enlazar. A continuación, se cambia de manos y se repite la figura. (Adaptado de José Abel Carrillo, 2000 y Alberto Londoño, 1998)

(Propuesta coreográfica de Javier Lozano Triana)

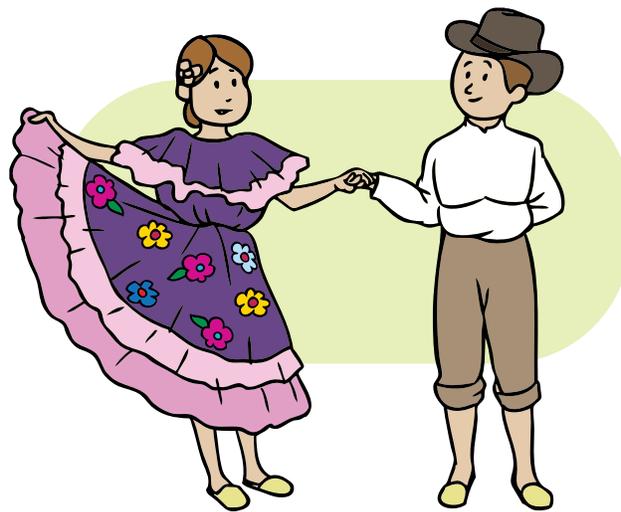


Actividad de aprendizaje

- Vamos a practicar la danza. Sigue una a una las secuencias de tu libro.
- Si tienes conectividad a internet, busca coreografías en las que puedas apreciar este baile. Con ayuda de tu profesor, practica los pasos del joropo.
- Una vez hayas incorporado los pasos básicos, procede a organizar una coreografía, ensáyala tantas veces como sea necesario para que tus movimientos estén coordinados y haz una presentación ante tus compañeros.

Vestuario del joropo:

¿Te das cuenta de que el traje del joropo es un traje fresco, liviano y sencillo?



Mujer: lleva falda ancha hasta una cuarta debajo de la rodilla, generalmente de fondo oscuro y estampada con flores de colores vivos, la blusa es blanca sin manga, de cuello cuadrado con arandela y encaje del mismo color. Lleva además cotizas de suela y enaguas. El cabello se lleva suelto, adornado con flores y cintas de colores. También se puede usar un vestido entero llamado batola de cuello cuadrado, color oscuro y adornado con flores de colores vivos, manga tres cuartos y ajustada, llega hasta una cuarta debajo de la rodilla.

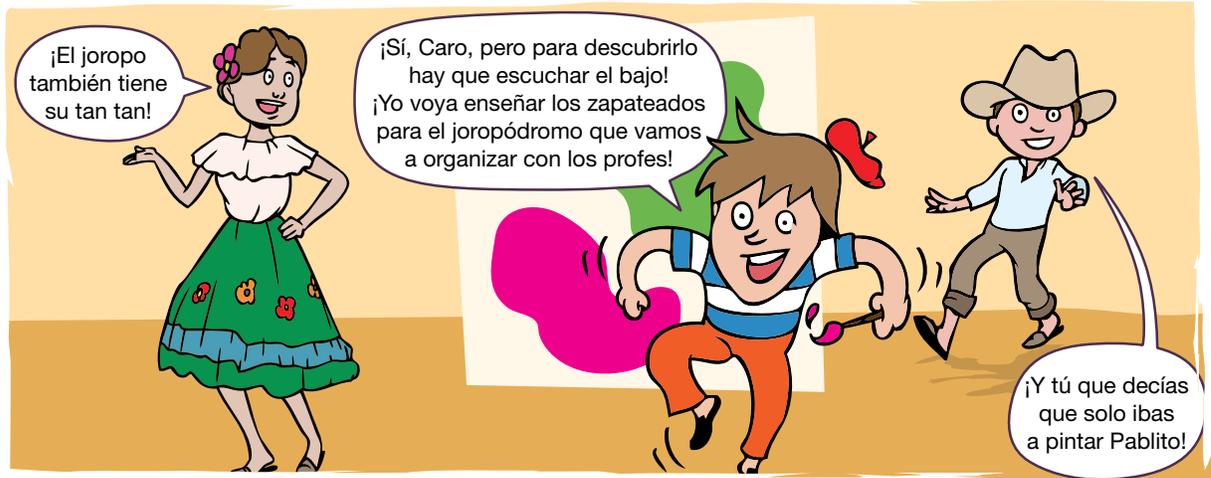
De la misma manera se puede encontrar otro tipo de blusa de color blanco de manga corta, o bombacha, cuello militar adornado con encaje blanco y de abotonar.

Hombre: lleva pantalón negro o caqui recogido, doblado o remangado hasta un cuarto arriba del tobillo, camisa blanca con cuello militar. En casos, como en el laboreo, se lleva el pantalón remangado hasta la rodilla o unos pantalones cortos especiales para el trabajo de vaquería, que van hasta la rodilla llamados tucos. También puede usar pantalón blanco con camisa blanca. En algunas ocasiones se usa un vestido completo color caqui, muy elegante llamado liquiliqui. Usa sombrero de fieltro alón; ¿sabes? los sombreros más finos y costosos se denominan de “pelo e’ guama”, porque su textura y color recuerdan el fruto del guamo. (Adaptado del Manual de danzas de la Zona Andina de Colombia)

Arte vivo

Festival del baile de joropo

¿Sabías que durante el festival nacional de joropo, que se realiza en Villavicencio cada año, se presentan alrededor de 1.600 parejas de todas las edades y de todo el país, que bailan juntas durante un gran periodo de tiempo? Esta es una experiencia muy emocionante tanto para los habitantes de la región como para los turistas que la visitan.



Practiquemos

Taller 1. Movimientos cotidianos

- Observa cómo se mueven las personas en espacios cotidianos: una cafetería, la calle, la biblioteca, el patio, etc.
- Haz un análisis de movimiento que involucre el cambio de peso, dónde empieza el movimiento, cómo es el ritmo etc.
- Selecciona un rol con sus movimientos, practícalo y luego preséntalo ante tus compañeros.

Taller 2. Conozco mi país

- Organiza un grupo de trabajo para hacer una guía del folclor de la Región de los Llanos Orientales. Consulta lo siguiente:
 - a. Geografía y contexto histórico
 - b. Poblaciones existentes
 - c. Expresiones culturales y artísticas (como el coleo, la gastronomía, la música, los mitos y leyendas)

- Haz una investigación sobre la vida en las haciendas, averigua qué hacen los hombres y las mujeres del campo o el pueblo, cuál es su rutina diaria.
- Haz una investigación sobre las creencias populares, los mitos y leyendas. Cuáles de estas sobreviven aún y su influencia en las costumbres de la comunidad. Puedes complementar la indagación con las siguientes actividades:
 - a. Entrevistas a personas de la región que tengan conocimiento del tema.
 - b. Consulta y utilización de materiales bibliográficos, fotográficos, fílmicos, fuentes de internet.
 - c. Observación de coreografías en vivo o representaciones teatrales.
 - d. Invitación al salón de clase de personas especializadas en el tema, como otros profesores, gestores culturales, narradores orales o artistas en general.



Divulguemos nuestro proyecto

Teniendo en cuenta los pasos básicos del joropo, te invitamos a que organices un grupo de trabajo y elabores tu propia coreografía. ¡Pues ya aprendiste varios elementos de danza que te permiten hacerlo!

1. Prepárate

En este montaje final te planteamos la integración de todos los lenguajes artísticos, de tal manera que, desde los conocimientos adquiridos en Artes visuales, se puede diseñar el vestuario, la escenografía y el maquillaje. A partir de lo aprendido en Teatro se fortalecerá la interpretación de los personajes, y los aprendizajes en Música permitirán manejar ritmos y la ejecución de instrumentos. En consecuencia, esta aplicación de conocimientos en tu trabajo final es flexible en cuanto a tu participación, puesto que se busca el fortalecimiento de las preferencias que descubrimos y manifestamos durante el proceso de formación.

Por ello se propone que:

- a. El grupo, con la ayuda del profesor y consultando videos, libros o cualquier otro medio informativo y formativo (libros, revistas, videos, recursos online), haga un estudio previo para hacer el montaje de una o de varias coreografías.

El propósito de esta investigación es profundizar en algunos temas de interés del grupo a nivel coreográfico, para construir una puesta en escena que demuestre, tanto a nivel corporal como teórico, la comprensión de lo visto hasta el momento. Se elaborará la coreografía de acuerdo con la selección de las pistas musicales que hayas hecho con tus compañeros.

Recuerda que un montaje requiere de:

- Un escenario
- Iluminación
- Escenografía y utilería
- Vestuario, accesorios y maquillaje
- Medios para motivar al público a asistir a la presentación



Agrupación Folclórica Quehuaya

- b. Organices subgrupos de trabajo para que se asuman las diferentes responsabilidades:

- Propuesta de vestuario y maquillaje
- Dirección coreográfica
- Dirección musical (encargados de seleccionar, ejecutar o editar la música que se va a bailar)
- Publicidad (redacción de la reseña de la obra, invitación por medio de carteleras, anuncio en el periódico escolar, voz a voz)

Recuerda, ¡es importante la participación de todos!

- c. Planifiquen en conjunto las secuencias del movimiento. Cada integrante del equipo puede plantear una secuencia o frase de movimiento.
- d. Elabores con ayuda de tu profesor la escenografía con materiales y herramientas que sean aportados por todos.
- e. Acuerdes las jornadas de ensayo y fijas con tus compañeros un día especial para presentar su trabajo ante la comunidad educativa.
- f. Salgas a escena con el montaje coreográfico u obra de danza, con todo tu entusiasmo. ¡Es hora de que otros conozcan lo que haces en tus clases de Educación Artística!
- g. No olvides encargar a alguien para que registre la presentación, tomando fotos, o si en tu institución disponen de video grabadora, gestiona que alguien grabe el festival.

2. Presenta

¡Festival de danza institucional!

Al igual que tú, los estudiantes de otros grados tienen montajes y obras para mostrar. ¿Te gustaría promover una presentación para todos? Esos procesos de presentación colectiva de productos y bienes culturales los apoyan los gestores culturales y son muy importantes para dar a conocer lo que hemos aprendido en clase, así como para ayudar a la difusión y al cultivo de nuestro folclor.

Te invitamos a liderar la presentación de los montajes de danza realizados por los grados sexto, séptimo, octavo y noveno, ante la comunidad educativa. En este evento, ¡tú serás el anfitrión! Coordinarás todas las actividades previas con monitores de otros grados y con la ayuda de los profesores y de los padres de familia que quieran colaborar. Además puedes invitar a otros miembros de la comunidad educativa (directivos docentes, docentes, padres de familia), para que se integren a la actividad, por ejemplo, realizando una muestra artesanal y gastronómica en un *stand* especial dedicado a los Llanos orientales.



Este subproyecto fue clave porque

- Profundizaste en el conocimiento del movimiento, permitiéndote conocer tus propias habilidades expresivas en torno a él.
- Estableciste la importancia de la preparación del cuerpo para la danza y para las actividades que realizas a diario, dando cuenta además del valor del ensayo como práctica de trabajo individual y colectivo.
- Te acercaste al conocimiento del joropo, su baile, su coreografía y su vestuario, como una expresión valiosa de la cultura colombiana.

Conectémonos con las Ciencias Naturales

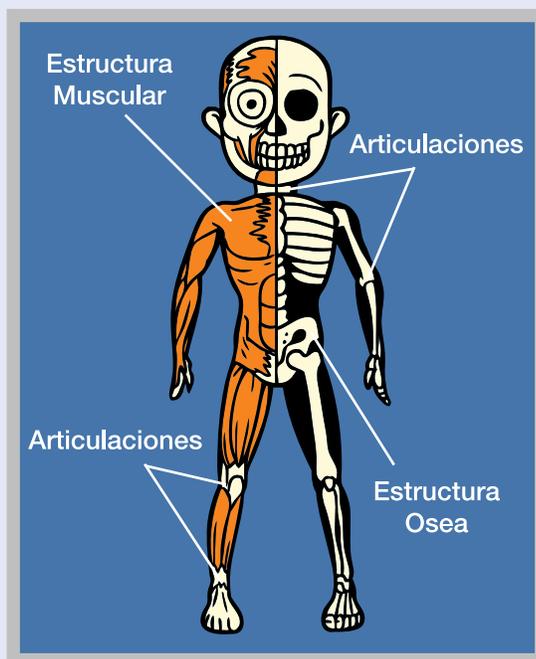


Las articulaciones

¿Recuerdas lo que aprendiste sobre el cuidado de nuestro cuerpo y en especial de las articulaciones?

Ten siempre presente que estas partes de nuestro cuerpo son esenciales para el movimiento y trabajan durante toda la vida, más allá de la práctica de la danza o de algún deporte, por eso es indispensable que las conozcas y las cuides.

Es muy importante que dentro de los cuidados que tienes de tu organismo mantengas un peso saludable, de esta manera no aumentas la tensión y el trabajo de las articulaciones. Por eso, lleva una dieta saludable, rica en frutas, verduras y granos; no consumes grasas o dulces en exceso, busca alimentos ricos en omega 3 y calcio... Comer sanamente te mantendrá en buena forma... ¡y podrás practicar la danza sin dificultad!



Repasemos lo visto



- Los movimientos analíticos o técnicos trabajan partes específicas del cuerpo y se realizan, por lo general, de manera estacionaria (sin moverse del puesto). Cuando se ponen en práctica, el monitor o el profesor nombra y señala la parte que se trabaja, e indica el número de repeticiones del ejercicio que se va a realizar, por ejemplo, “contracción de los abdominales superiores, ocho repeticiones”, “ocho rotaciones de la cabeza”, “veinte flexiones de pecho” etc. Se enfocan en las articulaciones y partes del cuerpo como el torso, las extremidades y la cabeza, e implican el movimiento de los músculos y tendones; entre estos movimientos están: rotación, flexión, estiramientos, contracciones, relajamientos y ondulaciones. Los movimientos de desplazamiento como caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, reptar, etc., que se realizan normalmente, sin necesidad de esforzarse, que son espontáneos y expresivos se conocen como movimientos naturales. Los dos tipos de movimientos son importantes en el entrenamiento y el conocimiento de la danza.
- La composición coreográfica de una danza es el proceso de construir y diseñar movimientos y desplazamientos, elaborando una forma; implica también el proceso de comunicarlos e indicar su sentido a los intérpretes o bailarines.
- Se llama joropo a la fiesta llanera en la cual el canto, el baile y el contrapunteo (que es una competencia entre dos o más copleros) tienen un papel central. La música llanera se conoce con la denominación “golpe”; en el golpe se conjugan el ritmo del joropo con la melodía y el canto. Los “golpes” han sido tradicionalmente denominados con nombres de animales del llano, entre ellos: pájaro, pajarillo, perro de agua y gaván, entre otros. Algunos instrumentos musicales de esta región utilizados para acompañar sus bailes son el cuatro, la bandola, el arpa, la guitarra y los cachacos (Adaptado de MEN, Cartillas de Postprimaria Rural-Música 2, 2005).
- Las figuras que se ejecutan en el joropo son inspiradas en los movimientos de las faenas del llano. Hay dos pasos básicos a partir de los cuales los danzantes pueden improvisar: el zapateo, que es cuando el bailarín golpea el piso con los pies, y el escobilleo, que es un movimiento rápido ejecutado por la bailarina, semejante a “raspar el piso”.

Movimientos naturales

- caminar
- correr
- saltar
- gatear
- deslizarse
- girar
- subir
- bajar
- arrastrarse
- rodar

Movimientos técnicos

- flexionar-extender
- contraer
- estirar
- relajar
- ondular
- rotar

Mundo del arte

El día internacional de la danza

¿Sabías que en el universo de las artes hay una fecha especial para conmemorar la danza? El 29 de abril de cada año se celebra el día internacional de la danza. En esta fecha se reúnen todos los géneros dancísticos para celebrar la universalidad de esta manifestación artística; en nuestro país varias compañías de danza de entidades oficiales y privadas llevan a cabo diversas actividades en torno a esta celebración tan importante. Para asistir o participar en estos eventos puedes informarte sobre su programación en la página web del Ministerio de Cultura y en las casas o secretarías de cultura de tu región.



¿Y cómo vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Observa las siguientes imágenes:



2. Describe las imágenes.
3. ¿Por qué crees es importante realizar una actividad física?
4. Reúnete con tus compañeros y analicen diferentes situaciones en las que esté presente la danza; establezcan una comparación entre la danza aficionada y la danza como disciplina profesional o como espectáculo.
5. Discute con tus compañeros sobre la importancia de hacer una sesión de calentamiento y tener varios ensayos antes de una presentación. Presenta las conclusiones ante tus compañeros.
6. Reflexiona con tus compañeros sobre el valor de la danza tradicional en tu región, investiga si existen agrupaciones dedicadas a la investigación y a la búsqueda de elementos del folclor. Consigna tus hallazgos en tu cuaderno y luego compártelos con la clase.

Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Reconozco la importancia que tiene el calentamiento, la preparación del cuerpo y el ensayo en la práctica de la danza, reconociendo e incluyendo en ellos distintos movimientos técnicos.	Propongo y realizo sesiones estructuradas de calentamiento y ensayo, distinguiendo en ellas las formas correctas de realizar los movimientos técnicos.	Identifico algunos elementos útiles en el planteamiento de un calentamiento y ensayo y realizo en dichas sesiones los respectivos movimientos técnicos.	Propongo con algunas dificultades un planteamiento de un calentamiento y una secuencia de ensayo, pues no distingo con claridad la función o el desarrollo de algunos movimientos técnicos.	No logro organizar correctamente una sesión de calentamiento y un ensayo, pues no comprendo los movimientos técnicos incluidos en esta.
Bailo el joropo con sus pasos básicos y su coreografía y comprendo el contexto cultural y social de esta danza.	Conozco y realizo los pasos básicos y la coreografía de un joropo.	Identifico los pasos básicos del joropo y los realizo, pero no logro integrarlos a una coreografía.	Bailo el joropo con ciertas dificultades para reconocer algunos pasos y figuras propias de su ejecución.	Presento problemas en la práctica de los pasos básicos del joropo y no logro ejecutar las figuras de la coreografía.

Autoevaluación

Señala con una X la categoría correspondiente según lo aprendido

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoro la importancia del calentamiento y propongo creativamente una sesión de trabajo grupal, en relación con una rutina de ensayo.				
Propongo actividades relacionadas con el aprendizaje de la danza de la Región de los Llanos Orientales.				

- Abadía M, G. (1973). La Música Folklórica Colombiana. Bogotá, Colombia: Dirección de divulgación cultural, Universidad Nacional de Colombia.
- Abadía M, Guillermo. (1983). Compendio general de folklore colombiano. Bogotá, Colombia: Biblioteca Banco Popular.
- Bartis, P. (1979). La Tradición Popular y la Investigación de Campo. Una introducción a las técnicas de investigación. Traducción de Pampa Rótolo. Washington, Estados Unidos: Publicaciones del American Folklife Center, no. 3
- Bonilla, H. y otros. (1999). La danza en la escuela. Bogotá, Colombia: Fondo Educativo Panamericano.
- Cabrera, L. (2006). Visión Estética y Amatoria del Bambuco. Neiva, Colombia: Gobernación del Huila, Secretaría Departamental de Cultura: Fondo Mixto de Cultura del Huila, Fondo de Autores Huilenses.
- Carreño, V. (2008). La crisis vital en el proceso creador de Isadora Duncan y Constantin Stanislavsky.
- Revista arbitrada de la Facultad de Arte de la Universidad del Zulia. Año 3 nº 5.1
- Carrillo, J. (2000). Bailemos joropo. Meta, Colombia: Fondo Mixto de promoción de Cultura y las Artes del Meta.
- Castañer, M. (2000). Expresión Corporal y Danza. Madrid, España: Editorial Inde Publicaciones.
- Colegio Máximo de las Academias Colombianas, Patronato Colombiano de Artes y Ciencias, Fundación Joaquín Piñeres Corpas. (2000). Manual de Danzas Folclóricas de la zona andina colombiana.
- Colegio Máximo de las Academias Colombianas, Patronato Colombiano de Artes y Ciencias, Fundación Joaquín Piñeres Corpas. (2000). Manual de Danzas Folclóricas de la zona de los llanos orientales de Colombia.
- Dallal, A. (1979). Danza contra la muerte. México, D. F., México: Instituto de Investigaciones Estéticas, Universidad Autónoma de México.
- García, M. (2003) La danza en la escuela. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- Hanna, L. (1979). Towards a cross-cultural conceptualization of dance and some correlate considerations. En: J. Blacking and J. Kealiinohomoku (eds). The Performing Arts. The Hauge: Mouton. Esta es una cita de María del Sol y no encuentro los datos que faltan

- Laban, R. (1993). Danza educativa moderna. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Laban, R. (2006). El dominio del movimiento. Madrid, España: Editorial Fundamentos.
- Le Boulch, J. (1992). Hacia una Ciencia del movimiento humano. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Londoño, A. (1998). Danzas Colombianas. Medellín, Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Martín, M. (1979). Del folclor llanero. Villavicencio, Colombia: Lit. Juan. XXIII. Biblioteca Virtual Banco de la República.
- Marulanda, O. (1984). El folclor en Colombia: práctica de la identidad cultural. Bogotá, Colombia: Artestudio Editores.
- Ministerio de Cultura. (2003). Cartilla. Escuelas de Música Tradicional. Bogotá: Autor.
- Ministerio de Cultura. (2005). Cartilla. Música Andina Occidental Entre pasillos y bambucos. Bogotá: Autor.
- Ministerio de Cultura. (2009). Lineamientos del plan nacional de danza, Para un país que baila 2010-2020. Bogotá: Autor.
- Ministerio de Cultura. (2011) Paisaje Cultural Cafetero: un paisaje cultural productivo en permanente desarrollo. Bitácoras del Patrimonio. Bogotá: Autor.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). Documento No. 16 Orientaciones Pedagógicas para la Educación Artística en Básica y Media. Bogotá: Autor.
- Ocampo, J. (1997). El pueblo boyacense y su folclor. Tunja, Colombia. Editorial: Tunja: Corporación de Promoción Cultural de Boyacá
- Pellicciotta, I. y otros. (1986). El Niño y los Medios de Expresión. Enciclopedia. Barcelona, España: Ediciones CEAC. Editorial Latina.
- Pérez, J. Delgado, D. y Nuñez, A. (2009). Fundamentos teóricos de la Educación Física. Madrid, España: Editorial Pila Teleña.
- Plata M, Hanz. (2009). Anibailando: la danza zoomorfa en la escena escolar. Bogotá, Colombia: Fundación Obelisco Danza-Teatro.
- Rojas, C. (2004). Música Llanera, cartilla de iniciación musical. Bogotá, Colombia: Ministerio de Cultura. Plan Nacional de Música para la Convivencia.

S. de Friedemann, N. (1995). *Fiestas Celebraciones y Ritos de Colombia*. Bogotá, Colombia: Villegas Editores.

Stokoe, P. (1986). *Expresión Corporal. Guía didáctica para el Profesor*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Ricordi.

Stokoe, P. y Harf, R. (1986). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.

Zapata, D. (1962). *La Cumbia: Síntesis Musical de La Nación Colombiana, Reseña Histórica y Coreográfica*. Biblioteca Nacional, documento PDF.

Zapata, D. y Zapata, E. (1990). *Manual de danzas de la Costa Pacífica de Colombia*. Bogotá, Colombia: Colegio Máximo de las Academias Colombianas, Patronato Colombiano de Artes y Ciencias, Fundación Joaquín Piñeres Corpas.

Medios Electrónicos

Acaipi-Fundación Gaia Amazonas (2010). Los conocimientos tradicionales de los chamanes jaguares de Yuruparí. Audiovisual en línea de National Geographic T.V., consultado el 20 de enero de 2012 en <http://www.youtube.com/watch?v=Gq4dg-KmSms>

Ballet folclórico de Antioquia. (2011). Recuperado el 30 de julio de 2011, de <http://www.reddebibliotecas.org.co/sites/Bibliotecas/Cultura/Paginas/BalletFolkloricodeAntioquia.aspx>

Cabrera, L. (2010). San Juan y San Pedro en el Huila. Boletín informativo No. 11 de 2010, documento en línea. Recuperado el 15 de enero de 2012, de <http://www.4-72.com.co/files/Bambuco%20-%20%20Bolet%C3%ADn.pdf>

Colombia Pacífico, Tomo II. Leyva, Pablo (editor). (2011). Recuperado el 25 de julio de 2011, de <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/geografia/cpacifi2/48.htm>

Delia Zapata, bibliografía. (2011). Recuperado el 3 de agosto de 2011, de http://www.musicalafrolatino.com/pagina_nueva_65.htm

Fiestas de Colombia. (2011). Recuperado el 15 de julio de 2011, de <http://www.laboratoriocultural.org>

J. Hanna. (1979). Citado en Mincultura, 2009. Recuperado el 30 de julio de 2011, de www.mincultura.gov.co/claves/palabras/Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica

Martín, M. (1979). *Del Folclor Llanero*. Publicación digital en la página web de la Biblioteca Luis Ángel Arango del Banco de la República. Recuperado el 8 de agosto de 2011, de <http://banrepcultural.org/bibliotecavirtual.htm>

Ministerio de Cultura. (2009). Bitácora del Patrimonio, Memoria. Recuperado el 10 de junio de 2011, de www.mincultura.gov.co

Ministerio de Cultura. Plan Nacional de Cultura 2001-2010. (2009). Recuperado el 22 de junio de 2011, de www.mincultura.gov.co

Ministerio de Cultura. (s.f.) Danzas autóctonas. Recuperado el 20 de enero de 2012, de <http://www.sinic.gov.co/SINIC/ColombiaCultural/ColCultural-Busca.aspx?AREID=3&SECID=8&IdDep=97&COLTEM=221>

Ministerio de Educación Nacional.(2005). Cartillas de Postprimaria Rural-Música 1 y 2

Perdomo, J. I. (2011, 20 septiembre). Asomo al Folklore Musical de Colombia. Recuperado el 20 de septiembre de 2011, de www.elabedul.net/Documentos/Temas/Folklor/perdomo.pdf

Preámbulo de la Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural de la UNESCO, (2001, noviembre). Recuperado el 12 de junio de 2011, de www.portal.unesco.or

Preparatoria. Recuperado el 15 de enero de 2012, de <http://www.historiap9.unam.mx/documentos/4.pdf>

Restrepo, C. (2011). La historia de la chicha. Recuperado el 21 de agosto de 2011, de <http://www.historiacocina.com/historia/cerveza/chicha1.html>

Salud corporal y mental. (2008). Recuperado el 22 de julio de 2011, de <http://www.rena.edu.ve/primeretaeta/Ciencias/hiegenecorp.html>

Sonia Osorio. (2011). Recuperado el 12 de julio de 2011, de <http://www.balletdecolombia.com.co/sonia-osorio>

Vásquez, E. y Reding, G. Línea de tiempo. Documento en línea de la UNAM-Escuela Nacional

UNESCO. (2011). Los conocimientos tradicionales de los chamanes jaguares de Yuruparí. Recuperado el 5 de enero de 2012, de <http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/00574>

Referencias

Abadía M, G. (1973). La Música Folklórica Colombiana. Bogotá, Colombia: Dirección de divulgación cultural, Universidad Nacional de Colombia.

- Colegio Máximo de las Academias Colombianas, Patronato Colombiano de Artes y Ciencias, Fundación Joaquín Piñeres Corpas. (2000). Manual de Danzas Folclóricas de la zona andina colombiana.
- Conciudadano 59 –Artículos de prensa y cultura. (2009) Mamá, cómpreme un TAN TAN. Publicación digital. Recuperada el 5 de diciembre de 2011, de <http://conciudadano59.wordpress.com/category/tradicion-popular/>
- Dallal, A. (979). Danzas Autóctonas, artículo en línea de SINIC-Ministerio de Cultura, 2012). Recuperado el 8 de junio de 2012, de http://www.sinic.gov.co/SINIC/Busqueda_General/ListadoBusquedaGeneral.aspx?AREID=3&SECID=8
- El Heraldo.co. (2011). El saber de los indígenas del Vaupés, Patrimonio mundial.
- Elite Escuela de Danza (s.f.). Diccionario de danza clásica. Publicación digital. Recuperada el 6 de diciembre de 2011, de <http://www.elitearteydanza.com.ar/enciclopedia-arabesque.htm>
- Franco, L. (2005). Música Andina Occidental, entre pasillos y bambucos. Bogotá, Colombia: Ministerio de Cultura. Plan Nacional de Música para la Convivencia.
- Fundación Teatro Nacional Sucre (2008) Las artes escénicas 4: Danza, Inserto Pedagógico. Publicación digital. Recuperada el 12 de diciembre de 2011, de www.teatrosucre.com
- Jacob, E. (2001). Danzando. Santiago de Chile, Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- La Nación.com.co (2011). El último escrito de Inés García de Durán. Publicación digital en la página web del periódico. Recuperado 11 de diciembre 2011, de <http://www.lanacion.com.co/2011/07/16/el-ultimo-escrito-de-ines-garcia-de-duran/>
- M. Contrera, Y. Medina y M. Verdecia (s.f.). La expresión corporal y sus puntos de contacto con la Educación Física. (2011). En Revista Educativa Conrado, publicación electrónica. Ministerio de Educación de la República de Cuba Volumen 5 No. 17. Recuperado el 12 de diciembre de 2011, de <http://conrado.revistas.rimed.cu/articulos-palabras->
- Ministerio de Cultura. (2011). Cartilla. Bitácoras del Patrimonio. Paisaje cultural cafetero: un paisaje cultural. Bogotá: Autor.
- Ministerio de Educación Nacional. (2005). Cartillas de Postprimaria Rural Música 1 y 2. Bogotá: Autor.

Revista Trimestral de Estudios Literarios, Volumen V-Número 20. (2005) Extracto del bando pronunciado por Kathy Flesch Guinovart. Barranquilla, Colombia. Universidad del Atlántico.

Ros, N. Expresión Corporal en Educación, Aportes para la formación profesor en OEI-Revista Iberoamericana de Educación, Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina. PDF. Recuperado el 8 de junio de 2012, de <http://www.rieoei.org/deloslectores/677Ros107.PDF>

Zapata, D. y Zapata, E. (1990). Manual de danzas de la Costa Pacífica de Colombia. Bogotá, Colombia: Colegio Máximo de las Academias Colombianas, Patronato Colombiano de Artes y Ciencias, Fundación Joaquín Piñeres Corpas.

Zapata, D. (1962). La Cumbia: Síntesis Musical de La Nación Colombiana, Reseña Histórica y Coreográfica. Biblioteca Nacional, documento PDF.

Imágenes

Imagen. Rudolf Nureyev y Margot Fonteyn (2010). Recuperado el 1 de junio de 2012 de

<http://ceciliaelias.blogspot.com/2010/08/direcciones-dimensiones.html>

Imagen. Marta Graham. (2011) Recuperado el 1 de junio de 2012 de <http://dibujosfotoseimagenes.blogspot.com/2011/05/martha-graham.html>

Carrillo, J. (2000). Bailemos joropo. Meta, Colombia: Fondo Mixto de promoción de Cultura y las Artes del Meta.

Londoño, A. (1998). Danzas Colombianas. Medellín, Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.

Proyecto 1

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Tassili_-_whites_and_blacks_leaving_in_harmony%3F.jpg?uselang=es

http://2.bp.blogspot.com/_dTg-sw7Gho8/TPI54f_YkYI/AAAAAAAAABo/m5p5xvQppl4/s1600/P9020036.JPG

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ca/Basque_dancers.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/55/Maori_dancers.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/12/Fuori_asse_alla_seconda.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/94/Yamamoto_Mas-hiko_-_Le_Corsaire_-_Prix_de_Lausanne_2010-3.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/01/Tango_dance.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/37/Hawaiian_dancer%2C_Le_Costume_Ancien_et_Moderne_by_Giulio_Ferrario%2C_1827.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/ba/Tamara_Toumanova_%26_Serge_Lifar.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a1/Flickr_-_U.S._Embassy_Tel_Aviv_-_AmericaDayModiinNo.057FL.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fc/B-boy_breakdancing.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/23/Australian_barn_owl.jpg?uselang=es

http://www.google.com.co/imgres?q=imagen+de+bomberos&hl=es&biw=1280&bih=877&tbm=isch&tbnid=67GHnDomlvbB_M:&imgrefurl=http://www.blogopositor.com/?es-discriminatorio-la-edad-en-las-oposiciones-al-cuerpo-de-bomberos/&docid=sYLUB8kuKS6EhM&imgurl=http://blogopositor.com/wp-content/files/2009/02/bombero.jpg&w=450&h=299&ei=B84xT4HRGqT4sQKYiYSGBw&zoom=1&iact=rc&dur=541&sig=10275

2669080674635133&page=2&tbnh=161&tbnw=215&start=20&ndsp=25
&ved=1t:429,r:3,s:20&tx=33&ty=103

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/16/Pinkvogue.jpg?uselang=es>

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/Astronaut-EVA.jpg?uselang=es>

<http://a1.ec-images.myspacecdn.com/images02/89/229fc156fd85458e983ed5c22cde40f0/l.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f2/Martha_Graham_Bertram_Ross_1961.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d7/Thai_Breakdancers.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/75/RO_CJ_Mociu_child_folk_dancers.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Le_Sacre_du_Tempo_.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7f/Rakasthani_folk_dance_at_Delhi.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Greek_statue_discus_thrower_2_century_aC.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9a/Moor%2C_three_piecel_sculpture_vertebrae_%2C1968-1969.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2a/Donkey_head_rhyton_Louvre_Cp3561_n2.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Isadora_Duncan_portrait.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/DESFILEDECOLONIAS2007_ANCUYA.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/48/Torito_Carnaval_de_Barranquilla.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f2/Jess_Baila5.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fc/Vendedoras_de_bollo_Carnaval_Barranquilla.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9f/MURGA_CARNAVAL2006-1.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/17/CABEZAS_DE_CARNAVAL_DEL_DESFILE_DE_COMPARSAS_2006.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/ba/DETALLE_TALLER_SUENODECARNAVAL_ONESSIMODELGADO2007.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Dancer_at_Meridian_Hill_Park.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5c/NYS_Fair_Iroquois_Village_-_dance_23.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ad/Seattle_Folklife_Cambodian_folk_dance_12.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/MercadoReligioso.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bd/Cold_Weather_Is_Coming%2C_Beware%21.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a3/Asado_Bogotano.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d5/Copla_criolla_-_Ignacio_Merino_s._XIX.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/49/Rock_band_Saving_Abel.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fd/Interbatch_Games_2009.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Mu%C3%B1econo_carnaval_de_Barranquilla.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Bailadores_de_cumbia.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Venta_de_artesnias_en_raquira%2C_2006.JPG?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/85/Los_hermanos_Bustos_Chile_2010.jpg?uselang=es

http://ceferinabanquez.files.wordpress.com/2011/04/dsc_0067.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/02/Choco-Indianerin_in_Panama.jpg?uselang=es

<http://educasitios.educ.ar/grupo1063/files/bullerengue2.jpg>

http://acontratiempo.bibliotecanacional.gov.co/files/ediciones/revista-13/art_ana_arango/imagen5ana_arango.jpg

<http://www.bogota.gov.co/portel/libreria/jpg/Chicha04--x400.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/dd/Arepas_de_huevo.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ee/US_Navy_090724-N-9689V-004_Royal_New_Zealand_Navy_Petty_Officer_Richard_Boyd_dances_with_school_children_during_a_Pacific_Partnership_2009_community_service_project_at_Faleloa_Primary_School.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ed/Children_playing_Gaelic_football_Ajax_Ontario.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/90/Cotcachi_dancers.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c3/2211_-_Salzburg_-_Mozartplatz_-_Dancers.JPG

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/02/Cinco_de_Mayo_dancers_in_Washington_DC.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e1/Fremont_Solstice_Parade_2008_-_samba_dancers_11.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Chefs.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/42/Northbridge_International_School_Cambodia%2C_Track_meet.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Child_swimmers_in_a_line_at_a_swim_meet_2.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Royal_Winnipeg_Ballet_01.JPG?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/10/Miyazaki_Shrine_Grand_Festival_in_2008_Lion_Dance_01.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/Lion_dancers_at_the_Auckland_lantern_festival_2010.jpg?uselang=es

<http://obson.wordpress.com/2009/08/07/danza-del-venado/>

http://www.ccpremioplaza.com/imagenes/galeria/fotos/a_agosto_20_347-W600.jpg

http://www.vanguardiavalledupar.com/sites/default/files/imagecache/Noticia_600x400/foto_grandes_400x300_noticia/2012/02/12/13vgale01b001_big_tp.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fc/Bailando_Cumbia.jpg?uselang=es

<http://www.colombiage.com/wp-content/uploads/gaiterosSanJacinto.jpg>

http://www.caracol.com.co/images/1598828_n_vir1.jpg?u=290809

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Bailadores_de_cumbia.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/08/Carnaval1_2010February14_Puertollano.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Saida_do_Olodum_%28Carnaval_de_2010%29.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/18/Carnaval_de_Lausanne_-_fanfare.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Carnevale_di_Ronciiglione_1.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/29/FAMILIACASTANEDA2006-3.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e4/JUGADORES_DIADE-BLANCOS2007.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/57/JUGADORA_DIADE-NEGROS_2007_DARIOESTRADA.jpg?uselang=es

http://1.bp.blogspot.com/_6Qsdg-VEYZE/TRqNHqTfD7I/AAAAAAAAABgo/cNO93pPhFtl/s1600/119_1983.JPG

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/86/DIOSESANCESTRALS_HUGOMONCAYO2007_2.jpg?uselang=es

http://www.google.com.co/imgres?q=grupos+indigenas+de+la+sierra+nevada&num=10&hl=es&biw=1843&bih=960&tbm=isch&tbnid=faQ6bLaSHAzsVM:&imgrefurl=http://yiwara.gathacol.net/2008/02/28/koguis-kankuamos-wiwas-arhuacos-de-la-sierra-nevada-de-santamarta-colombia-hacendeclaracion-a-la-humanidad/&docid=dQdij1nVp5XoYM&imgurl=http://yiwara.gathacol.net/files/2008/02/mamas_kogui.jpg&w=1280&h=853&ei=RWx4ULL0CoL28gSgw4DIAQ&zoom=1&iact=hc&vpx=1361&vpy=157&dur=174&hovh=183&hovw=275&tx=104&ty=80&sig=113025062077953646935&sqi=2&page=1&tbnh=138&tbnw=206&start=0&ndsp=41&ved=1t:429,r:6,s:0,i:81

Proyecto 2

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/03/Margamkali.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/91/US_Navy_120210-N-YU572-078_Sailors_from_the_Pacific_Missile_Range_Facility_participate_in_the_Hukilau_Hula_during_the_county_of_Kauai%27s_annual_Seni.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9b/Le_Dieu_Bleu_1911.jpg?uselang=es

<http://www.elpais.com/especial/resumen-anual/2009/nos-dejaron/merce-cunningham/fotos-807px/merce-cunnigham3-sin-autor.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ca/Dervishes_Avanos.JPG?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cb/Bailarines_del_Carnaval_de_Barranquilla.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/04/DanceDoctores6.JPG?uselang=es>

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bb/AzCoupleGuitarsDance.JPG?uselang=es>

<http://oberon481.typepad.com/.a/6a00d8341c4e3853ef01156ea8d0cd970c-800wi>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/97/Modern_Dancers_at_Riverside_Park_%281426264054%29.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/51/Modern_Dance_split.jpg?uselang=es

<http://lacumbredelego.files.wordpress.com/2010/02/foxtrot.jpg>

<http://salamancagob.files.wordpress.com/2010/07/danzon-15jul-4.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/71/Bollywood_dancing.jpg?uselang=es

http://farm7.static.flickr.com/6035/6321989933_b7884ee829.jpg

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a8/Tango-Show-Buenos-Aires-01.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4c/Trinity_Academy_of_Irish_Dance.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/04/Grupo_Texera_de_Musica_espanola_en_Maracaibo.JPG?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a4/Degas_-_Tanzklasse.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d5/Centro_Ballet_de_Tamult%C3%A9_de_las_Sabanas.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/84/Ballet-Ballerinas-1928.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/44/Kensington_2008-07-20_122.JPG?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Modern_dancer_Andrew_Parodi_photographed_by_William_Gauderman.jpg?uselang=es

http://farm2.staticflickr.com/1234/1405355122_2c880d7fca_z.jpg?zz=1

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/61/BlankenshipBalletA-AlexandriaInPalmCourt.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e1/Tuna_panama.jpg?uselang=es

<http://3.bp.blogspot.com/-f8S63nYbISE/TtLpYfHlb8I/AAAAAAAAADZA/WuEA4ezWjVc/s1600/im162101chamanes+jaguares.jpg>

<http://blog.simacel.com/img/upload/articulo/feria-de-cali-2010/salsodromo/ni%C3%B1os-bailan-salsa-salsodromo-cali-2010.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/91/Carnaval_de_Oruro_-_Caporales.jpg?uselang=es

http://3.bp.blogspot.com/_IG7nagJCvAU/SsupKBQ5owI/AAAAAAAAABMw/1zBDBIABN8Q/s400/el+rey+danza1.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/41/Baker_Charleston.jpg?uselang=es

http://estaticos04.cache.el-mundo.net/elmundo/imagenes/2007/07/02/1183366785_0.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6a/Ruth_St_Denis_-_Ted_Shawn_out-of-doors_photo.jpg?uselang=es

<http://cache2.allpostersimages.com/p/LRG/29/2995/8PTQD00Z/posters/crickmay-anthony-margot-fonteyn-and-rudolf-nureyev-in-birthday-offering-by-the-royal-ballet-at-royal-opera-house.jpg>

<http://lrrcreative.files.wordpress.com/2010/06/le-roi-danse.jpg?w=600&h=381>

http://2.bp.blogspot.com/_Hih-rfTU4e8/S9Qi_YxmbqI/AAAAAAAAAHM/kE-Yfn2habYs/s1600/Fernando+Monta%C3%B1o_022_01.JPG

http://www.publicatufoto.com/data/media/17/Martha_Graham_2.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e4/Gozzoli%2C_Benozzo_-_The_Dance_of_Salome_-_1461-62.jpg?uselang=es

http://1.bp.blogspot.com/_xXXPF9h52FE/SqVM_aY4M9I/AAAAAAAAANrU/IVoKKGkdAOE/s400/40-svaghisuono_e_balloTaccuino_Sani.jpg

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/33/Patchwork.application.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/A_contemporary_dance_performance%2C_Rage_Box_Contemporary_Dance_Center.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/03/Darcey_Bussell%2C_curtain_call_for_Theme_and_Variations.jpg?uselang=es

<http://www.colombia.travel/es/images/stories/galeria/antioquia/antioquia01.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f5/Andes_1741.JPG?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a6/Plaza_Pueblito_Paisa-Medellin.JPG?uselang=es

http://3.bp.blogspot.com/_Yy0uiqfsINU/TMih_IHc1OI/AAAAAAAAA58/kAnBceebO7c/s1600/Tusuy+Salta+++Danzas+andinas.JPG

http://www.opanoticias.com/images/EL_BAILE_DEL_SAN_JUANERO_EL_BAMBUCO_gigante.jpg

http://4.bp.blogspot.com/_VVA6tgkwnp0/TTXPKsr-v7I/AAAAAAAAACQ/c0bOmOe0FbM/s1600/editada+12.jpg

<http://1.bp.blogspot.com/-MHPi1-KAG28/TgKAzkFf7pI/AAAAAAAAAPEY/kNKnKWdLI90/s1600/2+sanjuanero.jpg>

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/60/SanjuaneroCaqueta.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7c/US_Navy_090114-N-4021H-058_Fitness_instructor_Linda_Walker_leads_Sailors%2C_Department_of_Defense_civilian_employees%2C_Navy_retirees_and_family_members_during_the_step_aerobics.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a6/ExerciseMorelia2.JPG?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/18/Festival_vallenato.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/45/Desfile_Mitos_y_leyendas_2010.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/22/Feria-cali-2.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b4/CARNAVALITO_2007-2_DARIOESTRADA.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/77/Dancing_by_the_Old_Mint_at_French_Quarter_Fest.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/86/R%C3%A9da_S%C3%A1ri_-_Raymonda%2C_Tableau_du_r%C3%A0ve_-_Prix_de_Lausanne_2010-5.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Young_Boys_in_School_Uniform_-_Pinar_del_Rio_-_Cuba.JPG?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/75/UCLA_Basketball_Coach_Nikki_Caldwell.jpg?uselang=es

<http://mipagina.1001consejos.com/forum/topics/8-ejercicios-de-yoga-para-relajarte>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3b/US_Navy_110131-N-2013O-293_Tony_Horton_motivates_a_Sailor_performing_an_abdominal_exercise_during_a_command_physical_training_session_at_Commander.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/40/RecliningCouple-1976.jpg?uselang=es>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9e/Gymnastics_Australia_092.JPG?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Abdominal_muscles_of_a_woman.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/72/Vienna_City_Marathon_20080427_Cheer_leaders_in_front_of_the_starting_line_b.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7f/Jarabe_Mixteco.jpg?uselang=es

http://data.whicdn.com/images/14447854/robbins-makarova-misha-1980-other-dances-brownie-harris_thumb.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/42/Cueca_en_La_Monedada.jpg?uselang=es

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/84/Ballet-Ballerinas-1928.jpg?uselang=es>

<http://1.bp.blogspot.com/-Zb2CplvT5KA/TZiGv50rBiI/AAAAAAAAAS4/J5AudmOHxhM/s1600/bejart%2Bensayo.jpg>

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c4/Dancers-Campbell-Moore-A.jpg?uselang=es>

http://www.espanol.rfi.fr/sites/espanol.filesrfi/imagecache/rfi_43_large/sites/images.rfi.fr/files/aef_image/alvaro-restrepo-005.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/24/COLEO_VILLAVICENCIO.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e1/Barranquilla_Zool%C3%B3gico_Chig%C3%BCiro.jpg?uselang=es

http://www.turismoenfotos.com/archivos/temp/3538/400_1246979892_riocano-cristales-colombia.jpg

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b4/Carbusk2.jpg?uselang=es>

http://llanera.com/data/archivos/galerias/86/nathalia_castro_2012.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/86/Arpa%2C_cuatro%2C_maracas%2C_bajo_y_animador..jpg?uselang=es

http://www.arauca-arauca.gov.co/apc-aa-files/39386337663635306634636266323439/Reinado_municipal_de_arauca_Pri1_salida__20_09_08_121.jpg

<http://llanoguia.com/img/places/joropo1.jpg2.JPG>

<http://www.experienciacolombia.com/ContentFiles/FotosColombia/Arauca-arauca-arauca-322119.jpg>

<http://www.portaldesalta.gov.ar/malambo.htm>