

Actividad 2: Jugando con los cuerpos

PROPÓSITO

Mediante esta actividad, se espera que los estudiantes exploren de forma consciente y autónoma con su cuerpo, expandiendo sus capacidades expresivas a partir del reconocimiento y proyección de sus posibilidades de movimiento. Para ello, se plantea como eje medular el diálogo corporal con otros, a través de la escucha y la atención a las propuestas que surgen en la creación espontánea de movimientos o acciones corporales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1

Experimentar con los elementos y recursos del lenguaje de la danza (aspectos técnicos, espacio, flujo, energía, entre otros) de manera consciente, a través de la investigación corporal y aplicándolos en la interpretación de propósitos expresivos personales y colectivos.

ACTITUDES

- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

DURACIÓN

18 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para comenzar, el docente les propone trasladarse libremente por la sala caminando, primero lento y luego aumentando la velocidad. Mientras caminan, escogen a una pareja para caminar junto a ella, acordando sin palabras velocidades y trayectorias del desplazamiento. Sin dejar de desplazarse por la sala, el docente incluye algunas premisas tales como caminar manteniendo contacto con una mano, con la cabeza, con un hombro, entre otras partes del cuerpo. A su vez, propicia que hagan cambios en las velocidades, incluyendo pausas. Finalmente se detienen en un lugar.

El docente plantea investigar el peso de la pelvis, para lo cual indica que un estudiante tome a su pareja por los costados de la pelvis (cresta iliaca) y ejerza una leve presión hacia el suelo y también hacia arriba. Esto impulsará al compañero a bajar y subir del piso; lo prueban también en desplazamiento y observarán que hay diversas posibilidades de trasladarse en los diferentes niveles espaciales. Se cambia el rol dentro de la pareja y continúan la exploración, mientras el docente pone énfasis en la cantidad de tensión muscular (o tono muscular) que aplican al hacer el movimiento, para concientizar y luego transformarlo.

Luego, en forma individual, los estudiantes se desplazan por la sala mientras el profesor los dirige: incorpora premisas sobre desplazamientos con diversas variantes. Ellos tienen que seguir esas indicaciones activando el centro de peso y prestando atención a los cambios corporales tanto en el

tiempo (si se desplaza más lento o rápido) como en los niveles espaciales (zonas del cuerpo que están en contacto con el suelo) y el tono muscular. Esta misma experiencia de aprendizaje se puede diversificar utilizando paisajes (desplazarse por el agua, por la playa, por la ciudad congestionada de vehículos, entre otros); urgencias, relajos, desmayos, peligros, entre otras posibilidades que los inciten a realizar variaciones temporales y cualitativas de las locomociones. Es importante que se fijen en las zonas de contacto con el suelo, el centro de peso y las transferencias de peso durante la actividad.

El docente propone diversas maneras de trasladarse de un extremo al otro de la sala. Los alumnos las aplican, atendiendo al centro de peso e incorporando los niveles espaciales desde estar de pie hasta trasladarse por el piso, cambiando permanentemente las zonas de contacto y soportes del cuerpo con el suelo. Repiten agregando pausas, para poder precisar las adecuaciones que deben hacer para sostener zonas de contacto por más tiempo.

Luego, el curso se divide en dos. Los integrantes de un grupo se ubican en diferentes lugares del espacio para convertirse en un “obstáculo”. Los del otro grupo se desplazan de un extremo a otro de la sala, pero al encontrarse con algún compañero en el camino, tendrán que modificar sus zonas de contacto y movimientos para “sortear el obstáculo” y continuar su camino. Quienes estén en el suelo adquieren diferentes formas corporales para ir enriqueciendo las exploraciones. Cuando todos hayan terminado el recorrido, los grupos cambian de rol.

Se juntan en parejas en posición de pie para investigar diversas maneras de entregar peso al compañero mediante variadas zonas de contacto. Para ello, primero eligen una superficie de contacto y entregan el peso, luego cambian la superficie y repiten la acción; así van cambiando las zonas de contacto. Posteriormente, realizan la misma actividad en el piso. Antes de iniciar esta actividad, el docente ayudarlos a entender la práctica de contacto con videos que ejemplifiquen la actividad. Hay algunos ejemplos en la sección de Recursos y sitios web.

Una vez que han explorado las posibilidades de movimiento a través de puntos de contacto y manteniendo las parejas, realizan la misma acción de entrega de peso, pero desplazándose por el espacio; es decir, eligen una zona de contacto y se movilizan por la sala sin perder el contacto con el otro. Primero lo hacen con una sola superficie durante el traslado, luego con dos zonas (comienzan con una y en la mitad del trayecto cambian a otra) y a medida que toman confianza en la actividad, van cambiando constantemente la zona de contacto durante una misma trayectoria de traslado en el espacio. Pueden hacer los cambios deslizando por el cuerpo del compañero de una zona a la otra, rodando o generando pequeños impulsos para ir alternando las zonas de contacto.

Luego, en grupos de cuatro estudiantes, repiten la práctica anterior. Para finalizar, cada grupo realiza una estructura de improvisación que va desde exploraciones individuales (investigando en diferentes zonas de contacto con el suelo), hasta exploraciones en parejas y en grupo con desplazamientos. Es importante que definan un final. Después presentan sus respectivas estructuras a sus compañeros y el docente.

Es importante incorporar un ambiente sonoro adecuado para las diversas actividades en caso de que se estime necesario. Al ser una experiencia corporal, la música puede ayudarlos a fijarse en el movimiento y a la dinámica de la práctica (por ejemplo: utilizar música suave y lenta para la primera parte, y luego, cuando efectúen cambios más ligados, proponer una música que tenga un pulso más rápido o variaciones de velocidad).

Relaciones Interdisciplinarias	
Módulo	Música:
OA1	

Para finalizar, se juntan en un círculo y comentan las experiencias. En seguida, dibujan su propia silueta corporal en un pliego de papel e incorporan marcas de los puntos de contacto efectuados, distinguiendo entre aquellos que fueron más significativos, los que les resultaron más fáciles y aquellos que dificultaron las posibilidades de movimiento. Comparten su dibujo con el curso y lo adjuntan a la bitácora, donde registran comentarios acerca de las experimentaciones, investigaciones y reflexiones, identificando sus procesos, dudas y preguntas.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Experimentan diversas posibilidades y cualidades del movimiento de manera consciente por medio de la exploración del diálogo corporal.
- Aplican diversas posibilidades de movimiento vinculadas con el tono muscular, hábitos posturales, movimiento articular y patrones de movimiento.
- Relacionan el movimiento con sensaciones, emociones y cualidades de movimiento surgidas durante la exploración, e identifican qué transformaciones experimentaron en su cuerpo.

En la segunda experiencia de aprendizaje, los estudiantes pueden interactuar con algunos implementos como telas, pelotas, globos u otros insumos que ayuden a diversificar las posibilidades de movimiento.

Se recomienda poner atención a la modulación de las velocidades y la intensidad de las exploraciones, de acuerdo con la temperatura de la sala y la concentración que logren los estudiantes en las diversas fases de la experiencia. Tienen que darle importancia a las diferentes partes del cuerpo que se ponen en contacto, considerando las características del soporte que ofrece el compañero. Para generar una mayor conciencia de la cantidad de peso entregado al compañero, hay que enfatizar en el concepto de tono muscular y su modulación, y en la conciencia del centro del cuerpo. Deben entender que la connotación del contacto es dar y recibir el peso, y tienen que fijarse especialmente en cuidar las articulaciones delicadas, como la columna vertebral, rodillas y hombros.

Es necesario que los estudiantes asistan con ropa cómoda que les permita moverse con facilidad y seguridad; por ejemplo: un buzo deportivo, polera cómoda, calzas u otros. Se recomienda que no usen zapatillas para que sientan el apoyo del pie en el piso; dependiendo de la temperatura y la textura del espacio, pueden realizar la actividad a pie descalzo o con calcetines.

RECURSOS Y SITIOS WEB

Videos que apoyan el proceso de aprendizaje

Core Connection

- Sharing Balance in Contact Improv

Contact Improvisation

- A couple of basic exercises
- What is Contact Improvisation

Recursos para el docente

Propuestas musicales y entorno sonoro

Yann Tiersen

- Yann Tiersen the best

Beirut

- The Flying Club Cup

Lhasa de Sela-

- The Living Road

Bjork

- Debut
- Post

En pueblounido.cl

José Miguel Candela y Miguel Villafruela

- TTK 81 micropiezas para saxofón y electroacústica