

Actividad 2: Articularidad: conciencia global y diferenciada del movimiento

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes aumenten la complejidad de sus habilidades motrices y sensorceptivas, propiciando que se manifiesten mediante su respectiva expresión corporal. Asimismo, se busca promover que tomen conciencia del cuerpo para independizar e integrar los movimientos, variando el tono muscular y generando diferentes sensaciones corporales.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Manifiestar la expresión de su corporalidad, y la de otros, desde el conocimiento de sus posibilidades físicas, motrices y expresivas.

OA 4

Manejar la conciencia de su propia corporalidad, a partir del desarrollo de la condición física y su eficiencia en la acción motriz.

ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

DURACIÓN

10 horas

DESARROLLO

De pie o acostados (se recomienda acostados si la infraestructura lo permite), cierran los ojos y llevan la atención a la respiración (proceso de inhalar y exhalar) y sus sensaciones. Tienen que percibir cómo se expande el cuerpo durante la inhalación y, cada vez exhalan, se busca que relajen el cuerpo, dejando que su peso se “vierta” en el suelo, conservando la posición. Puede plantearles una imagen como la siguiente: Imagina una botella con agua que, por efecto de la gravedad, se vierte hacia la parte inferior de la botella. Pueden abrir los ojos o continuar con los ojos cerrados, poco a poco comienzan a tensar todo el cuerpo (aumentar el tono muscular por medio de la contracción isométrica y/o isotónica) y relajarlo completamente, exploran repetidamente el ir de la máxima relajación a la máxima tensión, usando la musculatura de todo el cuerpo simultáneamente; cabe enfatizar en la simultaneidad de todo el cuerpo y variar los tiempos de contracción y relajación.

Para profundizar en la variación de tiempo, pueden contar; por ejemplo: “Vamos a relajar en 8 tiempos y contraer en 2”.

Con los ojos abiertos o cerrados, toman una posición cómoda en el suelo para explorar la independencia de las partes mediante el movimiento. Dígales que comiencen explorando el movimiento de los dedos de los pies, es importante ser preciso: «solo dedos de los pies», para que sientan la movilidad y la independencia específica que tienen en relación con el pie. Siguen replicando la misma exploración en dirección a la cabeza, pasando por el pie (que incluye dedos) en independencia de la pierna, pierna (que incluye al pie y los dedos) en independencia del muslo; así sucesivamente, muslo, pelvis, columna, dedos de las manos, manos, antebrazos, brazos, para concluir con cabeza en independencia de la columna.

Se sugiere guiar la experiencia desde referencias anatómicas; por ejemplo: nombrar las articulaciones, huesos o músculos de las diferentes partes movilizadas. Asimismo, cabe incluir planos de movimiento y referencias espaciales que les permitan descubrir las posibilidades de cada articulación.

Hay que acompañar el relato de la exploración con la pregunta ¿cómo se siente? Por ejemplo: ¿Cómo se siente mover solo la columna sin las extremidades? No se espera que respondan, sino que tomen conciencia de cada parte.

Con los ojos abiertos, exploran el movimiento de las diferentes partes del cuerpo, percibiendo la independencia de las partes y la movilidad que ellas provocan en otras partes del cuerpo; por ejemplo: el brazo en la columna. Van explorando la independencia de las partes y cómo el movimiento puede viajar a otras partes del cuerpo en un flujo secuencial (movimiento que ocurre en una parte del cuerpo y otra continúa), “despertando” la movilidad de las articulaciones, tanto de la periferia al centro como del centro a la periferia. Otra variante es moverse-desplazarse articulando las extremidades “sin movilizar la columna” y luego integrar la columna en la exploración para que perciban el contraste.

Pueden diversificar la exploración mediante el tiempo, la energía y el espacio. Si necesitan música, cabe preferir las que no se relacionen con estilos de bailes para no influenciar en la exploración; se recomienda elegir músicas con variantes rítmicas y paisajes sonoros.

En dúos, un integrante explora las posibilidades del movimiento de cada parte de su cuerpo de manera independiente, buscando activar un flujo secuencial de movimiento –de un segmento del cuerpo pasa al siguiente– y un flujo simultáneo de movimiento; es decir, todas las partes del cuerpo se integran al mismo tiempo. El otro alumno observa, luego cambio de rol y al terminar comparten las observaciones.

Integrando lo que dijo el compañero, vuelven a explorar agregando cambios de tono muscular, desplazamientos, cambios de niveles espaciales y observan a las otras personas que están bailando junto a ellos para incluir otras maneras de explorar.

Los cambios de tono muscular explorados al comienzo de la clase favorecen la experimentación en este momento de la práctica; haga referencias a danzas urbanas como el *break dance*.

Luego deles un tiempo para que exploren de manera independiente y bailen desde estas premisas, observando la danza de los compañeros.

Terminan la experiencia compartiendo apreciaciones sobre la práctica en relación con las nuevas posibilidades de movimiento, las sensaciones de percibir diferentes partes del cuerpo, sus relaciones e independencias, y cómo observar las danzas de los compañeros enriquece la danza de cada uno.

Observe que exploren mediante la toma de conciencia articular y las posibilidades de movimiento de las articulaciones. Asimismo, que distingan las partes del cuerpo desde la diferenciación articular, aumentando su complejidad al combinarlas y disociarlas por medio del movimiento.

Procure que integren flujo secuencial y simultáneo al movimiento, variando el tono muscular y las posibilidades espaciales durante la improvisación.

Es importante observar que las interacciones entre compañeros se desarrollen con una actitud responsable, respetuosa y empática hacia sus propias creaciones y la de los demás.

Al colaborar con los demás en las instancias de retroalimentación, observe que aporten con sus puntos de vista.

En diferentes momentos de la exploración, el docente plantea preguntas relacionadas con el tiempo (velocidades y duración) y el espacio (niveles, direcciones y trayectorias) y les da tiempo para experimentar con seguridad esas nociones; por ejemplo: si surgen dificultades para disociar el movimiento de la columna del movimiento de las extremidades, déles más tiempo para que exploren esas diferencias en una velocidad lenta. Esto les dará confianza para seguir explorando nuevas posibilidades.

En los procesos de improvisación en parejas, puede ir preguntándoles y orientándolos por dúos para que exploren los objetivos. Si tienen dificultades para trabajar en pareja, dé alternativas para que sigan explorando de manera individual o grupal.

Cada vez que observe que no están integrando las consignas o que requieren más tiempo y atención, detenga la práctica e invítelos a generar movimientos, tomando conciencia de las diferentes acciones corporales de sí mismos y de los compañeros.

La práctica propuesta aumenta su complejidad si, en parejas, ambos exploran simultáneamente relaciones de contrastes; por ejemplo: uno se mueve con flujo secuencial y el otro se mueve simultáneamente o uno se mueve con un flujo secuencial de brazo a brazo y el otro explora secuencialidad en las piernas, «siempre se diferencian».

La clase termina con una exposición oral de los alumnos donde exponen los diferentes rangos articulares y sus diferencias, según lo que investigaron durante la práctica, y cómo perciben las limitaciones articulares durante el movimiento.

Observaciones al docente

Se puede usar los siguientes indicadores, entre otros, para evaluar formativamente:

- Utilizan habilidades motrices básicas y específicas para explorar las diferentes posibilidades de movimiento que les ofrece su cuerpo en relación con el espacio y el tiempo.
- Generan movimientos de manera consciente, variando el tono muscular y el uso de su cuerpo de manera global y diferenciada.
- Aplican diversas maneras de moverse, contrastando cualidades de movimiento.

Para aumentar la complejidad de las habilidades motrices y senso perceptivas, propiciando que ellas permitan a cada alumno manifestar su expresión corporal, el docente acompaña la práctica con diferentes preguntas:

¿Cómo se siente mover las partes del cuerpo de manera diferenciada? ¿Cómo se siente mover todas las partes del cuerpo de manera simultánea? ¿Cómo pueden generar un flujo de movimiento que combine flujo secuencial y flujo simultáneo? ¿Cómo permite la variación del tono muscular ampliar mis rangos articulares y la conciencia de las partes del cuerpo? ¿Qué fue más difícil? ¿Cómo lo resolvieron? ¿Cómo me ayudan los movimientos de mis compañeros a encontrar más posibilidades de expresión?

Promueva que tomen conciencia de las partes del cuerpo para independizar e integrar los movimientos, variando el tono muscular y generando diferentes sensaciones corporales.

Es importante dar tiempo para que investiguen en diferentes combinaciones de movimiento, que encuentren nuevas maneras de abordar el movimiento y, posteriormente, aportar con consignas que favorezcan el descubrimiento guiado. Cabe enfatizar en el cuidado del propio cuerpo, tomando conciencia de sus rangos articulares.

Para propiciar la expresión corporal y el cuidado del propio cuerpo y de los compañeros, el docente refuerza actitudes que demuestren empatía y toma de conciencia del propio cuerpo en movimiento por medio de análisis reflexivos, además de un ambiente que promueva la participación y el respeto por las singularidades motrices, expresivas y creativas de cada estudiante.

Practicar con los ojos cerrados permite que la atención se focalice en otros sentidos, aumentando la percepción de ellos, para facilitar este proceso. Se recomienda que utilicen “antifaz para dormir” o una tela que no presione el globo ocular.

Se sugiere propiciar un ambiente de seguridad y respeto para ir desarrollando las habilidades con la particularidad que cada integrante propone y evaluar si se requiere complementar la práctica con ambientes sonoros-musicales que promuevan la interacción desde la audición. Es importante dar espacio al silencio para generar exploraciones solo desde el movimiento y las sensaciones; si se utiliza músicas, se recomiendan sin letras o con letras de diferentes culturas, con variantes rítmicas e instrumentales, paisajes sonoros diversos que promuevan imaginarios.

Si les resulta difícil identificar las articulaciones que desean movilizar, permita que exploren a dúo: un compañero indica la articulación que debe movilizarse con un toque superficial, para precisar la activación y las posibilidades de movimiento. Se recomienda activar al inicio de la clase conocimientos

previos en relación con las articulaciones: dónde se encuentran, cuáles son sus funciones y movimientos, y apoyar con imágenes anatómicas e información relevante para el cuidado.

Es importante darles tiempo para probar diferentes combinaciones de movimiento y enfatizar en que presten atención a los diferentes movimientos y partes del cuerpo que se van integrando en la acción.

Para motivarlos, se sugiere comenzar con algunos videos de danza donde los bailarines exploren y/o interpreten desde sus movilidades articulares; se propone *Lucas Condró / Asymmetrical-Motion* y/o *Poppin-Hood Weller Break Dance 2011*.

Recursos y sitios web como Youtube, Vimeo, entre otros:

- Taller de Dance Ability por Alito Alessi Plataforma MEC 2007
- Lucas Condró / Asymmetrical-Motion
- Poppin-Hood Weller Break Dance 2011
- The Puppet & The Puppet Master | @jajavankova & @bdash_2 | WOD Boston

Músicas sugeridas

- Nicola Cruz Boiler Room Tulum x Comunita Live Set
- Nicola Cruz - Criançada (con Castello Branco)
- Kokoroko Afrobeat Collective - Colonial Mentality | Sofar London