



**Educación a
Distancia**

GUIA DE ESTUDIO

EQUIVALENCIA

1º. BASICO

DANZA Y EXPRESION

CORPORAL

MOVIMIENTO Y DANZA

La Danza es la expresión por medio del movimiento de una necesidad interior que se ordena progresivamente en el tiempo y en espacio cuyo resultado trasciende el nivel físico.

La danza, expresión imprescindible de cualquier cultura o civilización.

La danza ha sido muestra importante de la religiosidad y estética de los pueblos, ha sido un ritual imprescindible para la satisfacción humana.



le

Entre los hebreos la danza era mayormente religiosa. La Biblia cuenta que el rey David danzó ante el Arca de la Alianza para expresar su unción religiosa. Los Salmos, en dos pasajes, mandan “alabar al señor con pandero y danza”.

Luego, en Grecia, la danza se desarrolla y alcanza más variadas aplicaciones. No sólo desempeña papel importante en todas las ceremonias religiosas y es fuente de entretenimiento, sino que de ella surge el teatro y sus diversas manifestaciones. Este nace, en efecto, del corro de campesinos que con movimientos rítmicos trillaban el trigo con los pies. El “coro”, desde las primeras formas de la tragedia, era el grupo de actores que entonaban versos al unísono al compás de movimientos rítmicos expresivos.

Los griegos usaban la danza como principal medio de adiestramiento de los soldados. Se tienen noticias de más de dieciocho formas de danzas marciales, en que se repetían, para enseñanza de los reclutas, los movimientos propios del combate individual y los colectivos del despliegue de tropas.

La danza utiliza el movimiento como medio expresivo. La belleza de los movimientos, tanto individuales como en los conjuntos, se dan por medio de una armonía que se respalda con exclusividad en la simetría y el equilibrio. Un movimiento será bello o no, en realidad con la finalidad expresiva, y con la veracidad de respuesta dada al sentimiento que la origina.

FORMAS DE DANZA

Existen muchas clasificaciones pero se clasifican según diferentes autores:

- WILLEM (1985). Considera la danza desde tres apartados:

Danza de base. Se caracteriza porque son formas simples. Los elementos más importantes son el ritmo y la expresión de sensaciones y sentimientos. Ej.: Danzas folklóricas.

Danza académica. Idealización del cuerpo humano. Elitismo profesional. Perfeccionamiento técnico. Ej.: Baile deportivo, ballet, danza clásica- española.

Danza moderna. Exploración de los contenidos expresivos de los diferentes componentes del movimiento. El espacio, el tiempo, la dinámica y las formas corporales. (Igual a danza contemporánea dentro de esta clasificación).

Según los grupos sociales que producen y realizan el arte de la danza o sea los que experimentan cada pieza dancística completa surgen los siguientes géneros

1. Danzas autóctonas
2. Danzas populares

A su vez las danzas populares, se realicen en la ciudad se subdividen en:

1. Danzas folklóricas o regionales y
2. Danzas populares Urbanas

Pero si consideramos las técnicas elaboradas y asimiladas, aceptadas, dominadas mundialmente para que los bailarines se adiestren y puedan convertirse en profesionales o especialistas, surgen los siguientes géneros:

1. Danza clásica
2. Danza moderna
3. Danza contemporánea

LAS DANZAS AUTOCTONAS



Este tipo de danzas son aún practicadas en muchas comunidades del mundo y se han conservado durante siglos o un periodo de tiempo considerable, junto con sus elementos originales: pasos, ritmos, trazos coreográficos, rutinas de montaje e interpretación, desplazamientos auxiliares, escenografía, tratamiento de pasos, etcétera; este tipo de danzas debido a sus características son representadas o ejecutadas por descendientes de las antiguas culturas o civilizaciones como: hindúes, chinos, japoneses mexicanos, árabes, africanos polinesios, etcétera.

A estas danzas autóctonas también se les ha denominado como danzas tradicionales.

LAS DANZAS POPULARES

Las danzas populares representan el sector más amplio, vivo y repetitivo de este arte. Podemos observar que este tipo de danzas aparecen en cualquier comunidad o núcleo social caracterizando a cada región, y estas logran integrar y cohesionar a los integrantes de este núcleo mediante el evento.

Las danzas populares son aquellas en las que intervienen aspectos fundamentales que conciernen a la sociedad y son ejecutadas por la misma.

LAS DANZAS FOLKLORICAS O REGIONALES



A diferencia de las danzas autóctonas, las folklóricas o regionales expresan directamente las actitudes existenciales, las formas de vida y de organización, las ideas morales y religiosas de conglomerados más recientes, se considera que en los espacios del campo, existen rutinas dancísticas que tienden a repetirse.

Debido a su sencillez de interpretación y entendimiento las hacen fáciles de identificar por el espectador sea nacional o extranjero. Así mismo este tipo de danzas tienden a ser bailadas por la comunidad entera.

En este tipo de danzas se repiten mucho las temáticas, es decir por ejemplo, el matrimonio, la siembra y muchos temas como estos son caracterizados en este tipo de danzas y lo importante será la forma en que estos sean representados en cada región, es decir la manera en que los entiendan los habitantes de uno u otro lugar.

LAS DANZAS PÓPULARES URBANAS

Con la aparición y el desarrollo de la ciudad como organización social y política marca también el desarrollo de la danza. Este tipo de danzas llamadas danzas populares urbanas han nacido en el núcleo de las grandes ciudades, a partir de los impulsos colectivos de sectores sociales oriundos de la “urbe o aclimatados”, a los sistemas de vida urbanos.

Estas danzas en su mayoría están influenciadas por la publicidad y que lleva al consumo como mercancía, y tienen entre sus características el hecho de que son más individuales que las danzas folklóricas o regionales, o por lo menos son de carácter personal

DANZA CLASICA

La danza clásica es denominada a la modalidad europea codificada en el siglo XVII. Ningún tipo de danza está alejada a la de la cultura del cuerpo, esta tiene vínculos entre danzas populares.

El origen cortesano de la danza clásica radica de divertir o entretener a la nobleza con prácticas accesibles. una diversión fina atractiva y programada, requería disciplina y mucha atención.



Era

LA DANZA MODERNA

Isadora Duncan (1878-1927) propone una danza más libre, inspirada en las nociones naturistas del cuerpo humano y, sobre todo en lo que ella pensó que eran los movimientos de las danzas griegas antiguas, consideradas en vasos, murales y esculturas. Aunque sea exagerada la influencia de la Duncan en la aparición del género moderno en realidad propugnó por una danza neoclásica y jamás estableció una técnica.

La danza no podría permanecer al margen de las grandes transformaciones que por aquella época se llevaban a cabo socialmente y culturalmente en todo el mundo.

LA DANZA CONTEMPORANEA

Es a partir de los años setenta cuando en la danza occidental entran influencias de técnicas orientales. Especialmente en EEUU se introducen en la danza contemporánea elementos renovadores. Se trabaja con el centro de gravedad más bajo, localizado en la zona pélvica; varía el concepto de colocación, aprovechando más el peso y la fuerza de la gravedad que la tensión muscular, y la danza se acerca a movimientos más naturales; la relajación, la respiración y el contacto con el otro, potenciando una mayor comunicación entre los bailarines, adquieren gran importancia.



La improvisación, que va desarrollándose como verdadera técnica, nos acerca a lo que en algunos sitios se ha dado en llamar Danza Post-Moderna.

ELEMENTOS DE LA DANZA

- El espacio
- La intensidad o energía
- El sonido
- El ritmo
- El cuerpo



El cuerpo es una unidad funcional y hay que entender que sus propiedades son más que una adición o combinación de las propiedades de sus partes.

En la danza es muy importante la regulación tónica, la relajación, la alineación, la respiración porque está relacionado directamente con las sensaciones propioceptivas. La regulación tónica prepara, orienta y mantiene la eficiencia del movimiento que depende de las sensaciones, sensibilidad y estados de ánimo.

ALINEACIÓN CORPORAL

Es el efecto de hacer pasar determinados segmentos sobre un eje concreto, supone la base de una postura correcta y del movimiento armónico, evitando así problemas motores y de aprendizaje de la técnica.

Bases de la colocación:

1. La nuca alineada con la columna vertebral.
2. La cintura escapular alineada con la pélvica.
3. La cintura pélvica en línea con las rodillas y sobre el eje de los tobillos con las piernas en extensión y con las piernas en flexión en línea con los tobillos.
4. Dirección de la rodilla en la dirección de los pies.

El tobillo proporciona la estabilidad del pie y su posición no debe tener ni rotación interna ni externa de apoyo: todos los dedos deben estar en contacto con el suelo y con igual distribución del peso.



El espacio es el Marco de referencia donde percibimos los objetos.

La percepción espacio: Relación entre los objetos y la información que llega al individuo a través de los procesos sensoriales en sus distintas modalidades que son:

- Cinestésica. Entendida como la sensación que nace de la realización del movimiento.
- Háptica. En relación con el tacto.
- Auditivo. Con respecto a la localización espacial.
- Visual. Facilita información, orientación, localización, las distancias, cambios de posición

La percepción es algo más que lo que se ve, se oye, se siente, se saborea o se huele. Es también el significado que se da a esas sensaciones.

Es un proceso que está incluido dentro del procesamiento de la información y que nos permite organizar, interpretar y codificar los datos sensoriales a fin de conocer el objeto.

La sensación es una información, un estado básico de conocimiento, originado por la acción directa del estímulo sobre los órganos sensoriales.

Los estímulos actúan sobre los receptores de los órganos sensoriales, produciéndose una excitación, y originándose una activación nerviosa, que es transmitida a través de los canales como son los nervios (ópticos, auditivos, olfativos, táctiles y terminales gustativas) hasta el cerebro, órgano que regula la vida consciente.

Las actividades que se pueden desarrollar en la Educación Sensorial están:

- Describir tocando y mirando las cualidades de los objetos que dan
- Caminar descalzo sobre aserrín, arena, hojas... y describir sensaciones
- Identificar personas, objetos y dibujos (siluetas de cartón),
- Direccionalidad: laberintos, unión de esquemas punteados, dibujos con trazos discontinuos...



LA ORIENTACIÓN ESPACIAL

Es la capacidad para localizar en el espacio nuestro propio cuerpo en relación a los objetos o la de estos en función de nuestra posición.

Espacio próximo. Área que puede ser explorada sin moverse y la denomina kinesfera.

Espacio escénico. Que es denominada general o distante. Se define como el área que dispone el bailarín para desplazarse y proyectar su gesto.

EL CUERPO EN EL ESPACIO

Niveles. Es la distribución del espacio en planos horizontales. Hay tres niveles:

- Nivel bajo o inferior.
- Nivel medio.
- Nivel alto o superior

Direcciones. Hace referencia a la orientación del movimiento o de la persona en el espacio. Al analizar las direcciones del desplazamiento del cuerpo LABAN propone esta clasificación:

- Direcciones simples. Atrás, adelante, derecha, izquierda, arriba, abajo, alta y baja.
- Diagonales y direcciones combinadas.

Trayectorias. Es la línea descrita por cualquier parte del cuerpo en el espacio.

Se clasifican en:

- Directas. La distancia más corta entre dos puntos.
- Indirectas. Cuando la distancia es siempre mayor a la distancia más corta.



Formaciones. Se define como la distribución de los componentes de un grupo en relación a la sala. Pueden ser:

- Formaciones libres. Su objetivo principal es ocupar el espacio.
- Formaciones lineales. Su objetivo es el orden y facilitar la percepción del movimiento. Son líneas, columnas, damas, uves, cuadrados abiertos, diagonales.
- Formaciones circulares. Su objetivo es el aprendizaje y consolidación de la percepción espacial. Supone una visión diferente de cada

componente del movimiento, lo que incrementa la dificultad. Ej.: círculo, doble círculo concéntrico, media luna, espiral.

Foco. Hace referencia a un punto determinado donde converge la mirada o hacia donde se dirige la acción motriz. En escena transmite la intención del bailarín e influye de manera importante en el equilibrio

Cantidad de energía:

- Fuerte. Cuando prevalece el esfuerzo de tensión sobre el de relajación.
- Débil. Cuando prevalece el esfuerzo de relajación sobre el de tensión.

Acción temporal energética:

- Rápida. En la acción domina el esfuerzo muscular brusco y súbito durante poco tiempo.
- Sostenida. En la acción domina la acción muscular continuada durante algún tiempo.

El sonido tiene un papel fundamental en la educación rítmica, bien acompañando al movimiento como generador del mismo o como estímulo para la danza.

Cuando la acción motriz con soporte musical está coordinada o sincronizada se emplea la expresión "estamos en el tiempo" , en el caso contrario " fuera de tiempo"

El ritmo en general se relaciona con cualquier movimiento que se repite con regularidad en el tiempo. Los testimonios más directos los encontramos en la naturaleza, Ej.: día/noche, estaciones..., y en nosotros mismos y en las actividades deportivas que realizamos. Ej.: frecuencia cardiaca...

El ritmo musical es la ordenación del sonido en el tiempo, en un sentido más amplio, el conjunto de cuanto se refiere al tiempo o al movimiento por sus divisiones apreciables por el oído. Puede existir ritmo sin música donde no apreciemos el ritmo.



EJERCICIOS QUE DESARROLLAN ELASTICIDAD, FUERZA, FLEXIBILIDAD Y RESISTENCIA CORPORAL



LA FLEXIBILIDAD, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, si se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades físicas; se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Para desarrollar la flexibilidad se emplean dos métodos o procedimientos distintos. Puede ser de forma **dinámica**, es decir mediante ejercicios que impliquen movimiento de los segmentos corporales y de las articulaciones, por ejemplo, balancear la pierna adelante-atrás. **Favorecen la movilidad articular.**

El otro método o forma de ejecutar los ejercicios es mediante el método **estático** que se caracteriza por la ausencia de movimientos ya que consiste en adoptar, de forma lenta, una posición determinada en la cual un músculo o grupo muscular es estirado. **Favorecen la elasticidad muscular.**

LA RESISTENCIA

Es la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga, definiendo a su vez fatiga como la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento. Desde el punto de vista bioquímico, se determina por:

$$R = \text{Reserva de energía} / \text{Velocidad consumo de energía}$$

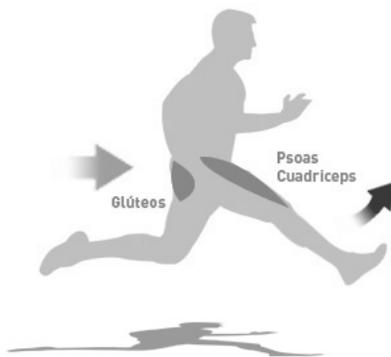
Para entrenar la Resistencia se pueden utilizar muchos tipos de sistemas de entrenamiento que irás conociendo en los cursos siguientes. A continuación, te presentamos

dos sistemas que sirven para desarrollar tanto la resistencia aeróbica como anaeróbica, dependiendo de la intensidad de los esfuerzos.

- **Carrera continua:** consiste en correr (también puede ser nadar, patinar, pedalear) a ritmo constante y de manera interrumpida (por eso se llama continua) durante mucho tiempo (hasta varias horas). Se utiliza para el desarrollo de la Resistencia aeróbica. Recuerda que para desarrollar la resistencia aeróbica la intensidad debe estar comprendida entre el 60 y el 85% del ICM.
- **Circuito:** Consiste en realizar una serie de ejercicios gimnásticos de forma sucesiva, intercalando pausas de recuperación entre cada uno de ellos. Además de la resistencia sirve también para desarrollar la fuerza muscular.

FUERZA RESISTENCIA

Es la capacidad muscular para oponerse a la fatiga producida por los ejercicios de fuerza repetidos y relativamente prolongados sin disminuir la calidad de la ejecución.



La fuerza se desarrolla mediante ejercicios que supongan la movilización de una resistencia o carga, entendiendo por carga y resistencia el peso de una masa. Esta carga puede variar, desde el propio peso corporal a una carga externa como, por ejemplo, las pesas o un compañero/a. Cuando trabajamos con nuestro propio peso estamos empleando ejercicios de autocarga, y de sobrecarga, cuando la carga es externa.

LA COORDINACIÓN.

Capacidad que nos permite la realización de movimientos precisos, controlados y fluidos. Gracias a ella, los gestos dejan de ser torpes y poco precisos, los movimientos se vuelven coordinados y diestros.

Existen varios tipos de coordinación:

- **Coordinación dinámica general:** capacidad que permite realizar movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (cuerpo, brazos y piernas). Por ejemplo: correr, saltar, gatear, voltear (hacer volteretas), trepar, etc.
- **Coordinación óculo-manual:** capacidad que permite manipular objetos o móviles con los miembros superiores. Por ejemplo: lanzar y recibir balones, botar la pelota, golpear la pelota con una raqueta, etc.
- **Coordinación óculo-pie:** es la misma capacidad que la óculo-manual pero referida a la manipulación de objetos con el pie. Por ejemplo: regatear, golpear la pelota con el pie en fútbol.



LA AGILIDAD.

La agilidad es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza, velocidad, y coordinación. Se puede definir como la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Acciones propias de la agilidad son aquellas que requieran:

- Saltos, giros, cambios de posición del cuerpo el aire, cambios de dirección y todas las combinaciones posibles entre estos elementos. Ejemplo de deporte: gimnasia artística (ruedas, volteretas, saltos de aparatos, etc.).



EL LENGUAJE NO VERBAL

Los seres humanos somos criaturas sociales, y comenzamos a intercambiar señales de comunicación no verbales incluso antes de comenzar a hablar. La presencia de otra persona marca el principio de la comunicación. Es casi imposible no ser comunicativo al estar entre otras personas, el silencio puede ser uno de los medios de mayor alcance en la comunicación.

En nuestra vida cotidiana, constantemente estamos enviando mensajes no verbales a otras personas (muecas, señalamos con el dedo), que pueden ser mucho más importantes de lo que nosotros creemos. La comunicación corporal, antes que lenguaje en términos evolutivos, es una parte esencial del sistema de comunicación, y el vehículo para muchas transacciones humanas fundamentales que el discurso solo no puede comunicar. El lenguaje del cuerpo es una esfera que muchas personas han utilizado para establecer en cada momento unas pautas de actuación o una línea a seguir en determinados escenarios, sean cotidianos, laborales o sociales.

Una persona segura de sí misma da una apariencia relajada. Las piernas sin cruzar, los movimientos faciales tranquilos y tiene un buen contacto visual pero no mantiene una mirada fija.

No tiene miedo de apropiarse del espacio que está a su alrededor. Se sienta derecho, pero de una manera relajada y con sus hombros bien cuadrados en recto. Se inclina hacia la persona con la que está hablando, pero no demasiado.

La persona segura de sí misma y relajada mantiene sus manos lejos de su cara. Generalmente, los pies se mantienen separados. Mantendrá su cabeza hacia arriba. En un restaurante, bajará su bebida y la guardará al lado. Cuando está de pie, se colocará derecha y con buena postura. Una persona segura de sí misma no teme al contacto físico, pondrá su mano sobre el brazo de la otra persona para acentuar un punto.

Utilizará cabeceos afirmativos durante la conversación para mostrar interés.

Una persona deshonesto típicamente tiene prisa y hace mínimo contacto visual. Además, a menudo exhibirá gestos de ansiedad, tales como un vistazo oblicuo o una mirada arrebatada, o quizás una mirada al piso. Observa los gestos de la cara, tales como el cubrirse la boca, el frotar de la nariz, rascar la cabeza.

El comer frecuentemente, tener seca la garganta o los labios muy húmedos pueden ser síntomas de engaño. Busca también detalles que sí pueden ser controlados, tales como la sonrisa forzada, cambios entre el lenguaje corporal abierto y el lenguaje corporal defensivo. Cambios de temperamento, ya sea estar sobresaltado o sobreactuar. Una expresión de estar a la expectativa, las piernas o los brazos cruzados también pueden proporcionarte otras pistas.

El aburrimiento y la indiferencia se demuestran por gestos tales como el bostezo o la cara apoyada sobre la mano. Una persona aburrida mira hacia todas partes, pero muy poco hacia la persona que está hablando. Una persona aburrida se muestra inquieta, mirará su reloj o el reloj en la pared constantemente. Estará en constante movimiento; en el caso de las mujeres, moverá los pies. Una persona que está aburrida repetirá a menudo acciones como golpear ligeramente sus pies. La mirada hacia la salida es a menudo una muestra clara del aburrimiento. Exhibirán, a veces, una cara en blanco.



COREOGRAFÍA

Se define como el resultado de las acciones motrices en frases y del proceso de composición de las mismas por un coreógrafo que les da sentido e intención. La coreografía utiliza las frases construidas por el proceso de composición.

FASES DE LA COREOGRAFÍA

Fase de exploración. Facilita la posibilidad de investigar acciones que van más allá de la mera imitación de lo cotidiano, busca que el alumno vivencie nuevas formas de coordinación de los elementos básicos de la danza (cuerpo, espacio, tiempo...) a través de experiencias sensoriales. Esta fase se caracteriza por ser el punto de partida que debe tener una idea con significado para el alumno.

- En educación infantil: El trabajo de los conceptos abstractos con formas concretas, poniendo el énfasis sobre el conocimiento sensorial y la expresión. Ej.: Partir de personajes, animales, elementos de la naturaleza, estados afectivos, estímulos visuales.
- En educación primaria: Vivenciar los elementos de la danza a través de acciones locomotoras, no locomotoras y combinaciones.

Fase de composición. Se organizan los movimientos seleccionados combinándolos y elaborando frase de movimiento que dan a la acción motriz significado y pueden ser o no procesos que lleven a la coreografía. Hay que diferenciar entre un proceso de aprendizaje y el aprendizaje de un proceso (entre lo que es hacer una coreografía y realizar un baile). Y es necesario que los alumnos tengan tiempo de utilizar y combinar todas las habilidades aprendidas para crear danzas bien sean improvisadas o coreografiadas.

- En educación infantil: Se puede improvisar siguiendo una estructura muy simple; música lenta- movimientos lentos, música rápida- movimientos rápidos.
- En enseñanza secundaria obligatoria (primer ciclo): Emplear canciones con ritmos marcados y estructuras AB (frase- estribillo) de movimiento.

Fase de apreciación crítica. Es la fase donde se da la oportunidad de compartir los movimientos y las creaciones con otros compañeros. El objetivo es favorecer la comunicación de ideas, pensamientos y sentimientos a través del movimiento y la evaluación por medio de la observación participante formulando preguntas e interpretando gestos. Para ello la danza debe estar bien definida, tener un principio claro, un desarrollo y un final y que se pueda observar a través de la forma de la composición. Al profesor le vale para evaluar su docencia (consecución de objetivos) y al niño para enriquecer su vocabulario, aprender a entender, apreciar y disfrutar de la danza.

MÉTODOS PARA LA REALIZACIÓN DE UNA COREOGRAFÍA EN EL AULA



Organización lineal. El modelo se colocará frente al grupo de clase. Entre los alumnos existe orden, buena visibilidad, alternancia de los componentes (cambio de la fila de atrás adelante que permite observar el modelo a seguir). Esta propuesta facilita un gran número de repeticiones.

Organización por oleadas. Si lo posibilita la dimensión de la sala y se trabaja con movimientos que implique desplazamiento. Entre los alumnos se establece un orden en filas situadas frente a un punto de referencia (generalmente el espejo). Esta propuesta facilita la reflexión de la ejecución entre repeticiones.

Organización en diagonales. Permite la observación entre compañeros y facilita información específica a cada alumno. Se recomienda hacer un número mínimo de dos diagonales por alumno.

Organización libre. Facilita el trabajo en formas jugadas. Puede existir o no punto de referencia. Cuanto mayor sea la complejidad del movimiento mas simple tienen que ser las reglas de la forma jugada. Las formas jugadas pueden ser individuales, en parejas, en grupo (el tren, propuesta libre y con una frase organizada donde se va engancho el grupo), canon, etc. El objetivo es el aprendizaje de una propuesta coreográfica priorizando la sociabilización y la comunicación.

MÉTODOS DE INDAGACIÓN: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Es adecuado cuando el objetivo busca que los alumnos tomen iniciativas y utilicen el movimiento cargado de significación personal. Se emplea la vivencia a través de la experiencia del aprendizaje y se observa como los alumnos configuran sus ideas, sentimientos y expresión para dar sentido a la realidad. Es el método que más se utiliza en la danza creativa a través de la combinación compleja de imágenes que responden a un tema planteado u y sus connotaciones personales. El profesor debe ser muy receptivo a las propuestas, favorecer un buen clima y la libertad en el aula.

Ejemplo:

Profesor: Elige la música.

Grupos (entre 4 y 6 personas): Se les pide propuestas de movimiento. Realización de frases. Grupos reducidos.

Profesor: Selección de frases y creación de series.

Grupo: Escucha la música.

Profesor: Da consignas espaciales.

Grupo: Realiza las frases, primero sin música y luego con música.



LA INTERPRETACIÓN COREOGRÁFICA.

Entendiendo la coreografía como un montaje donde confluyen movimiento, música y representación teatral, podemos decir que la interpretación coreográfica es todo un arte.

Estos tres elementos son inseparables; el bailarín ya no solo baila sino que interpreta un personaje y se mueve según le dicta éste y bajo un ritmo de música determinado. Aun con todo, este pequeño artista tiene que aprender a disfrutar de su arte, y transmitirlo a su público con alegría y entusiasmo. Entonces, es cuando se da una verdadera y buena interpretación coreográfica.



A continuación de definen con más detalle cada una de las formas de interpretación:

Interpretación musical; por un lado, hablamos de seguir el ritmo musical (habilidad de coordinar música y movimiento) y marcar los elementos de su estructura como los acentos, inicio de frases, lagunas, contratiempos, etc. Y por otro lado, hacemos alusión a la interpretación de la letra cantada por el autor. Todo ello lo interpretamos a través del movimiento.

Interpretación del movimiento; en primer lugar, nos referimos a realizar el movimiento correctamente, es decir, con suficiente amplitud si así lo requiere, y también acorde con la música y el personaje que se interpreta. En segundo y último lugar, hacemos referencia a movernos con sentimiento, es decir, “entrar en el feeling” de la coreografía, sentir el movimiento como algo especial. Realmente lo estamos disfrutando.

Interpretación de un personaje; es la representación de acciones, mediante la danza, que nos dan a conocer un personaje concreto o también mensaje educativo. El movimiento que marca un personaje también debe ir acorde al ritmo musical.

En todo caso, las tres formas de interpretación van unidas. No tienen sentido la una sin la otra: Música- Movimiento- Personaje.

ELEMENTOS DE LA COREOGRAFÍA DE EXHIBICIÓN

El elemento principal del cual partirá la creación del montaje coreográfico, es el tema. Primero se escoge un tema principal para luego recrear un escenario (Espacio o lugar) y seguidamente dar movimiento a la coreografía.

Analicemos por partes:

1. Tema: es determinante para el producto final coreográfico; puede ser un personaje, una emoción, una estación del año, un valor humano, o cualquier otra situación.
2. Espacio: es el lugar concreto donde se desarrolla la acción, una playa, la calle, un pabellón polideportivo, una casa, etc. Éste estará determinado por el tema escogido, así si el personaje fuera un ladrón, el espacio podría ser una casa.

Los elementos del espacio a tener en cuenta son:

2.1. Espacio escénico: dimensionalidad aprovechable, accesos a escena, exterior o interior, iluminación, sonoridad, ventilación, tipo de suelo y colocación del público.

2.2. Materiales de decorado: cortinas laterales, telón de fondo, y diferentes utensilios colocados por el grupo (sofás, mesa, baúl,...)

2.3. Vestuario: ropas y demás enseres identificativos con el personaje de la representación; pantalón ancho, camisa de rallas, espada, sombrero, mochila deportiva, guantes,...

3. Acción: es el conjunto de movimientos, de danza y teatro, realizados durante el montaje coreográfico, y determinados por el tipo de música seleccionado. De esta forma, será importante hacer un estudio previo del tema musical para poder crear la acción acorde al mismo, y para ello habrá que tener en cuenta: estilo de música, velocidad (bpm), letra musical, acentos, efectos de sonido,...



Las partes diferenciadas de la acción son:

3.1. Introducción: es el inicio de la acción, cuando los bailarines/as empiezan el movimiento y la interpretación.

La música en esta fase es suave; instrumental, percusión o la voz “a capella” del cantante. Y poco a poco se va a ir enriqueciendo para entrar en la fase posterior.

3.2. Parte principal: es el grueso de la acción, cuando se desarrollan las partes principales de coreografía. La música está en el momento de mayor riqueza instrumental.

3.3. Enlaces: son los momentos de transición entre las partes principales de coreografía, y pueden estar definidos por puentes o lagunas musicales. Es la fase adecuada para teatralizar la acción, dar a conocer al personaje.

3.4. Final o desenlace de la acción: es el final de la representación, cuando los bailarines/as retoman el hilo del principio (introducción) y dan un final concreto. La música suele ser similar a la del inicio.

TIPOS DE COREOGRAFÍA

Coreografía Monologa: esta depende de una sola persona, puede ser instruida por otra pero la que lo lleva al escenario es que danzara. Es una de las coreografías minorías de entre las modernas y se aplican a base de las obras literarias, operas... Estas no estructuran danza moderna grupal.

- **Coreografía grupal:** esta es la danza mas usada en todo el mundo. Estas se construyen por el llamado Coreógrafo quien corrige los movimientos que se actuaran, los grupos coreógrafos son de 6 a 10 personas, de estas están basadas en la persona principal que actúa de manera casi diferente a los otros.
- **Coreografía expresiva:** es aquella en el que recurren muy pocas expresiones interjectivas y mucha danza. esta coreografía la utiliza en algunas de sus canciones Britney Spears.
- **Coreografía distributiva:** esta es muy utilizada en estas épocas. en esta recurre una división mientras que las otras personas bailan, el principal hace actos pero vuelve a recurrir a ellos, se pueden dividir entre las personas por ejemplo: la principal danza igual que 5 personas colocadas atrás, mientras que 2 al lado del principal danzan igual pero diferente a los otros.
- **Coreografía principal:** el baile va hacia la persona principal pero también dirigida a los bailarines.
- **Coreografía Folklórica:** esta es la más usada entre los pueblos rurales en la que destacan los bailes o danzas culturales sembrada en un país. Esta la usan mas los países para destacar la cultura entre las personas y dar conciencia al pueblo y entretenerlos.



La importancia de las técnicas de improvisación y composición.

Estas técnicas son fundamentales para el desarrollo del arte de la danza y de la coreografía. Vivenciando estas experiencias, el estudiante tiene la posibilidad de buscar en su propia creatividad y hacer emerger lo que sus contingencias corporales e imaginación le permiten.

Es necesario que el estudiante viva estas rutinas como propias y pueda descubrir e indagar en la propuesta de un género propio.

No basta con imitar técnicas diversas de danza y aprenderlas a la perfección. Ya que entonces jamás se explorarían formas y propuestas que tengan a ver con nuestra identidad. Si se estudia la técnica Graham, Brumachon, Leader, Clásica, Limon, Jazz, se estaría aprendiendo hermosos movimientos y probablemente se llegue a convertir en grandes bailarines o coreógrafos. Sin embargo, siempre se habrá usado el mecanismo de aprender una visión que proviene de otras culturas

DANZAS FOLKLÓRICAS NACIONALES DE GUATEMALA

El origen de las Danzas Folklóricas en Guatemala se remonta desde épocas primitivas y muy antiguas en la región. La mayor parte de las danzas han ido desapareciendo, así como también han sido influenciadas por la cultura occidental. Las danzas han cambiado en estos tiempos su objetivo fundamental, ya que antiguamente eran dedicadas con mucha entrega para dar satisfacción, no solo a su cuerpo y su mente, sino también a sus dioses milenarios.

Guatemala es un lugar lleno de tradiciones y también de danzas que lo caracterizan, cada departamento es poseedor de sus propias danzas, aquí se encuentran algunos de los bailes de los distintos departamentos.

Cada danza tiene su historia aquí se encuentran una breve explicación de cada una de ellas.

- Son de la Chavela
- Baile de los Micos
- Baile de los Diablos
- Baile de los Marineros
- Baile del Torito
- Baile de los Guacamayos
- Baile de los Güegüechos
- Danza de los Masates
- Baile de los Venados
- Danza de Nuestros Viejos Animalitos
- Baile de los Convite
- Baile de los Viejitos
- Baile de los gigantes
- Baile Rabinal Achi
- Baile de son Chapín
- Baile de son Folklórico
- Baile de los Compadres
- Baile de son Bareño
- Son Ceremonial
- Baile Tradicional o Autóctono
- Baile del Urram.



Son de la Chavela:

Danza de origen precolombino procede del municipio del Caabón de Alta Verapaz el sello característico se manifiesta en un toro de petate.

Baile de los micos:

Es una danza dedicada a San Antonio del municipio de Senahú el acompañamiento de esta danza es la marimba.

Danza de los Diablos:

Su origen no se ha podido establecer en la actualidad la dedican al Santo de Cristiandad, principalmente en los pueblos de San Pedro Carchá, Lanquín y San Cristóbal Verapaz. Antiguamente esta danza se dedicaba a:

-Dios de la lluvia

-Dios del viento

-Dios de los cerros

-Dios del Rayo

Baile de los Marineros:

Lo escribió un sacerdote llamado: Dionisio Cruz en Rabinal, Baja Verapaz en el año de 1910, es dedicado a san Pablo patrono de Rabinal. Se rinde culto durante los días 20 y 25 de enero a cada año.

Danza del torito:

Es una danza tradicional que se origina durante, de la conquista de Guatemala representa a un terrateniente en la Danza interviene una mujer llamada Catarina un esclavo indígena vestido de negro y un perro, se baila en los municipios de Alta Verapaz.

Danza de los Guacamayos:

Esta danza se remota desde el periodo clásico del imperio "Maya" anteriormente es conocida como Xacoj Tun, Quiché Güinak Mama-Num en la cultura de los "Mayas" los Guacamayos representan al dios del sol.

Danza de la Serpiente:

Se le llama también Xojol Canti, también danza de San Jorge y el dragón o Taragón se realiza para las actividades de San Pedro y San Pablo de Rabinal. Esta danza representa a la lucha o muerte entre el bien y el mal el instrumento característico es el tamborón.

Danza de Nuestros Viejos Animalitos:

También se le llama Kam Man Chicop, danza de carácter festivo se representa en Rabinal el último domingo del mes de noviembre es un homenaje a la virgen de Santa Ana, el instrumento característico es la marimba.

Danza de los Güegüechos:

Se celebra en el Quiche en honor a Jun Toj o bien dios de la lluvia y de la salud se llama también danza de Patzca.

Patzca = quiere decir vestido de harapos (viejos trapos) una de las frases favoritas de esta danza es:

JAKORIK KA PETN CHIC, quiere decir Que helada me llega,

Esta danza se celebra en Rabinal en las festividades de Corpus Christi.

Danza de los viejitos:

Se le llama también danza de los Mazates es una de las danzas más antiguas se celebra en honor a la "Santa Cruz" en Santa Cruz Verapaz y de la Virgen de Concepción.

Existen dos personajes:

-El mazate anciano

-El mazate pequeño

El mazate anciano se le denomina Man y el mazate pequeño se le denomina Chisca.

Rabinal Achi:

una danza que significa las historias y luchas entre las tribus de Quiché y Rabinal.



Es