

ARTE Y CULTURA

3.2. Exploramos con las emociones y el movimiento

Apellidos y Nombres:.....Quinto Año
La danza nos sirve de medio para expresar y comunicar mejor nuestras ideas, emociones y sentimientos a través del movimiento del cuerpo. Expresarlos nos hace sentirnos más cómodos con nosotros mismos, nos permite conocernos mejor, exteriorizar nuestra energía y lo que sentimos, controlar nuestro cuerpo y, también, relacionarnos mejor con otras personas

1.Prepara tu cuerpo para la danza como hiciste en la actividad anterior realizando los ejercicios de respiración y concentración:

1. Inhala contando mentalmente hasta 4 (1-2-3-4).
2. Contén la respiración en 4 (4-3-2-1).
3. Exhala en 4 (1-2-3-4).
4. Contén la respiración en 4 (4-3-2-1).

Repite un par de veces esta respiración.

2 .Vamos a explorar cómo cambian nuestros movimientos al realizarlos en distintos ritmos. Usaremos la secuencia de movimientos que hiciste para la actividad pasada.

¿Recuerdas el tiempo en la danza? Si deseas, revisa el Recurso 1: Elementos de la danza

2.

Vamos a explorar cómo cambia la intención de nuestros movimientos al expresar distintas emociones y sentimientos. Trabajaremos con una lista de 6 emociones y sentimientos; empezaremos por reconocer sus definiciones. Lee cada definición y exprésala con un movimiento. Prueba tus ideas con los elementos de la danza hasta que encuentres el movimiento que describe la emoción o sentimiento; luego, registra la descripción del movimiento en una hoja de tu Bitácora.



Emociones y sentimientos



Rabia: ira, enojo, irritabilidad, lo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o al sentirnos amenazados por algo o alguien.



Alegría: sensación de bienestar, diversión, gratificación y seguridad, lo que sentimos cuando se cumple algún deseo o ilusión.



Tristeza: pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo que era importante para nosotros.



Miedo: anticipación de una amenaza o peligro, sea este real o imaginario, que produce ansiedad, inseguridad.



Confianza: seguridad, esperanza firme que una persona tiene en que algo suceda, sea o funcione de una forma determinada.



Calma: tranquilidad, serenidad, ausencia de agitación y de nervios en la forma de actuar.

Si tienes dificultades para expresar algún sentimiento o emoción, intenta recordar momentos en que has sentido, por ejemplo, mucha alegría. ¿Qué hacías, con quién o quiénes estabas, qué sentías? Cierra los ojos y mueve tu cuerpo con la sensación que tenías en ese momento como si se lo contaras a alguien más. Deja fluir esa emoción o sensación a través de tu movimiento.



Prueba cada exploración las veces que sea necesario hasta identificar una secuencia que te guste y te haga sentir bien. Toma nota en tu Bitácora:

• Elige un tiempo para tu secuencia. Registra el tiempo y la descripción de cómo realizar cada movimiento.

1. ¿Qué diferencias encuentras al realizar los movimientos acelerados frente a realizarlos lentamente?

2. ¿Qué ideas has expresado en cada tipo de movimiento?

3. ¿Qué emociones sientes al realizar tu secuencia?

Si es que te repites una frase que acompaña la secuencia, anótala también.

3.

Revisa tu guion de movimiento que hiciste en la Actividad 1 y practícalo varias veces hasta que sientas que los movimientos fluyen. Luego, explora los movimientos a partir de estos pares opuestos de emociones y sentimientos:



• Tristeza - alegría

• Rabia - calma

• Miedo - confianza

Sigue el orden de movimientos establecido en tu guion. Por ejemplo, si el primer movimiento descrito es un salto y en esta exploración has elegido tristeza-alegría, explora el salto con ambas emociones o con una de ellas, según tu elección. Continúa con el resto de los movimientos secuenciados en tu guion.

Realiza la secuencia de movimiento con todos los pares de emociones y sentimientos explorando las diversas variantes que puedes realizar.

Prueba con las intensidades de las emociones y sentimientos; por ejemplo, el paso de la ira a la calma, que son sentimientos extremos, puede tener matices como enojo, frustración, miedo, entre otras.

Ya hemos explorado los movimientos por separado siguiendo un orden. Ahora, vas a ejecutar tu guion de movimientos completo.

Luego de la exploración, vas a realizar un nuevo guion de movimientos; ahora, vinculado a las emociones y sentimientos. Elige un par de emociones o sentimientos opuestos con los que te hayas sentido mejor al explorar.

Responde en tu Bitácora:

4. ¿Cómo te has sentido al expresar cada emoción o sentimiento?

5. ¿Qué movimientos disfrutaste más? ¿Cuáles te fueron más difíciles? 6. ¿Por qué crees que fue así?

7. ¿Por qué has elegido ese par de opuestos para tu secuencia?

8. ¿Cómo te sientes? Escucha a tu cuerpo y no dejes de hidratarte.

La danza es un arte, pero demanda actividad física. ¡Por eso es tan buena para la salud!

4.

Con la experiencia de haber realizado un guion de movimientos, elabora un guion de emociones y sentimientos a partir de lo que has explorado en tu Bitácora. Revisa el ejemplo para inspirarte.

GUIÓN DE MOVIMIENTOS + EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Lee tu guion de emociones y trata de seguir tus propias indicaciones. Haz los ajustes necesarios para que otra persona lo pueda ejecutar y comprenda lo que se busca expresar o proyectar emocionalmente al hacer cada movimiento.

9. Producto: Elabora un guión de movimientos más emociones y sentimientos (Ejemplo. Ver imagen anterior)

AUTOEVALUACIÓN

Aprendizajes	Sí / No	¿Cuáles son mis principales hallazgos? ¿Qué he aprendido?	¿Qué me gustaría seguir explorando?
10. Exploré con los elementos de la danza, los niveles del espacio, la dirección y el tiempo.			
11. Exploré con emociones y sentimientos opuestos para crear movimientos que los expresen.			
12. Elegí movimientos y organicé una secuencia para transmitir una intención.			
13. Escribí las indicaciones de mi secuencia para que otros la ejecuten y evalué las modificaciones que me recomendaron.			