



COLEGIO TERESIANO

Danzas



DANZA URBANA, RITMOS LATINOS

INTRODUCCIÓN:

La danza o el baile es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos y despertar la creatividad. Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales, o de sociedad. En este sentido, la danza también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica.

El Baile urbano comparte varios estilos dentro de las danzas urbanas (hip hop, funky, jazz, etc) , originalmente en los años 1950, se aplica a toda música que contenga unas determinadas características que se relacionan con cualidades consideradas "negras". Un tipo de baile en el que la expresión es muy importante a través de movimientos que acompañan a este ritmo, donde se realizan movimientos de contratiempo. Trata sobre todo de llamar la atención con el estilo callejero e urbano. Tiene su origen en las calles de Nueva York y Procede del arte musical. Las canciones utilizadas son comerciales.

El curso de ritmos latinos se basa en la metodología "Emotion Dance". Este es un programa que combina los beneficios del ejercicio cardiovascular con el aprendizaje de los fundamentos de los principales ritmos latinos: salsa, cumbia, reggaetón, bachata, chachachá, rock and roll, etc. De esta manera, además de mejorar la condición física y favorecer la tonificación muscular, se mejora la coordinación y el control corporal. De aquí que, más que un programa de fitness, se trate de un programa enmarcado en el denominado wellness o programas de bienestar integral.

JUSTIFICACIÓN

Referirse a la danza como una actividad que puede abordarse desde muchos puntos de vista, uno de ellos es el educativo; con la danza se pone en marcha los mecanismos de expresión, desarrolla su creatividad y posibilidad de comunicarse con los demás.

La danza nos ayuda a transformar la experiencia educativa, cuando repintamos lo ya pintado y re danzamos para exaltar lo negado. Se considera pertinente explorar el espacio de danza que brinda el colegio teresiano para así saber en qué medida aportan o no a la formación del estudiante, y si está verdaderamente puede ser una herramienta para formar sujetos críticos y éticos. Nos adentramos en los espacios escolares para indagar y conocer las similitudes o ESCUELA Y DANZA UNA FORMA CREATIVA PARA LOGRAR LA HUMANIZACIÓN y es un espacio que abre el colegio teresiano para sus estudiantes. Creemos importante señalar que la danza podría ser una herramienta básica para construir sujetos más humanos, producto de un proceso de humanización, pues este espacio brinda la posibilidad de contacto no solo físico, en el que por obvias razones se le da importancia al otro, al que me acompaña, al grupo de trabajo.

También podríamos encontrar que el arte o la extracurricular de danza no son utilizados para contribuir a la formación de personas humanizadas, lo que indicaría un desconocimiento o negación a una posibilidad de emancipación en el colegio teresiano.

Partiendo de esto esta extracurricular generara que este proceso crezca y se siga utilizando, a través del empoderamiento familiar generando un compromiso de con-responsabilidad, y trabajo en equipo, formando un seguimiento continuo, de (sensibilización y comunicación de grupo, elaboración individual o en grupo).

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Implementar el curso extracurricular de danzas del colegio Teresiano de Bogotá, con el fin de incentivar a los estudiantes en el camino del arte y continuar con un proceso de danza urbana y la incorporación de nuevas ramas danzarias y de esta manera culminar con un proyecto artístico que se pueda compartir en diferentes espacios como colegios, teatros, festivales intercolegiados, entre otros.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Explorar las distintas habilidades corporales de los integrantes de la extracurricular, implementándola danza urbana y los ritmos latinos como nuevos géneros para la expansión integran de la extracurricular
- Redescubrir la forma de relacionarse artísticamente, a partir de las danzas urbanas, para que generen encanto y confianza, para así enriquecer sus niveles de autosuficiencia, enriqueciendo su calidad artística, personal y grupal, profundizando en los elementos danzarios
- Generar que las y los participantes de la extracurricular de danza adquieran confianza para la implementación de creación colectiva dentro de los montajes danzarios.
- Abrir al máximo la percepción, de los nuevos géneros dancísticos para crear gusto por los nuevos ritmos y la participación más amena de la extracurricular
- Proyectar esta extracurricular como un producto de nivel profesional para la representación del colegio teresiano y la participación en diferentes festivales dancísticos

CONTENIDOS TEMÁTICOS DE CADA GRUPO.

Grupo I. Niñas y niños de tercero a quinto de primaria (3-5)

1. Capacitación inicial de los niños para la danza.
2. Desarrollo constante de motivación e interés por la danza y los géneros danzarios.
3. Desarrollo de la preparación física, memoria coreográfica y expresión corporal
4. Búsqueda de las capacidades y herramientas para apropiarse de los géneros dancístico que se manejaran en la extra curricular

CONTENIDOS FÍSICOS INTEGRALES.

- Juegos dancísticos
- Ubicación espacial
- Coordinación
- Ballet clásico
- Preparación Física
- Disociación
- Respiración
- Ejecución dancística
- Utilización de los sentidos
- Trabajo en equipo

CONTENIDOS TÉCNICOS- Específicos.

- Iniciación en la danza
- Improvisación
- Técnica corporal
- Técnicas ballet
- Juegos dancísticos
- Gimnasia
- Expresión corporal

- Trabajo de grupo
- Análisis de danzas urbana
- Interiorizar danzas espirituales
- Imaginación, sentir, vivir, Expresar, comunicar y divertirse
- Coreografías infantiles
- Montaje urbano

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Construir hábitos de buenas relaciones con respeto en el grupo
- Obtener conciencia de las habilidades personales e igualmente las debilidades
- Generar perspectivas diferentes acerca del interés por la ejecución dancística.

Grupo II. Niña de sexto a once (6-11)

1. Descubrir un mundo de posibilidades y beneficios por parte de la danza que ayuda al desarrollo artístico de los niños y niñas
2. Creación de hábitos con respecto a un ambiente de juego y de experiencia.
3. Apropiarse de las herramientas y técnicas de la danza y hacerlas de manera orgánica
4. Generar otras perspectivas de su visualización del mundo que las rodea, con el fin de que artísticamente sean más sensibles y abiertas a explorarlos ámbitos danzarios de manera autónoma.

CONTENIDOS FÍSICOS INTEGRALES.

- Juegos danzarios
- Pasos básicos
- Danza urbana
- Creación de danzas urbanas
- Teorías de la danza urbanas
- Iniciación a la danza urbana
- Iniciación a los ritmos latinos
- Pasos básicos de los ritmos latinos
- Creación de montajes latinos

- Utilización de los sentidos
- Trabajo en equipo

CONTENIDOS TÉCNICOS- TÁCTICOS.

- Improvisación
- Ejecutores representativos de la danza
- Lúdica danzaría
- Iniciación en la danza
- Técnica ballet
- Ritmos urbanos
- Ritmos latinos
- Pasos básicos salsa
- Juegos danzarios
- Gimnasia
- Creación de montajes
- Conciencia danzaría
- Trabajo de grupo
- Análisis montajes dancísticos
- Danza contemporánea
- Sensibilización en la danza
- Imaginación, sentir, vivir, Expresar, comunicar y divertirse
- Danza significativa
- Improvisación y creación

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Construir hábitos de buenas relaciones con respeto en el grupo
- Obtener conciencia de las habilidades personales e igualmente las debilidades
- Generar hábitos de creación colectiva
- Desarrollar habilidades corporales de la danza
- Formar perspectivas diferentes acerca del interés por los nuevos géneros dancísticos

MARCO TEÓRICO.

DANZA URBANA

Actualmente la DANZA URBANA es un baile que se puede practicar en las academias de baile y en algunos gimnasios. Puede ser una alternativa a los deportes tradicionales o al running. Es una danza que combina el entrenamiento aeróbico y anaeróbico que favorecen la flexibilidad, la coordinación y el trabajo cardiovascular. Es una práctica que al dominarla la persona será capaz de realizar otros tipos de danza porque enseña disciplina, ritmo y por sobre todo a ser consciente de tu cuerpo y tus movimientos.

Beneficios aeróbicos

Este tipo de beneficios comienzan cuando la frecuencia cardíaca aumenta, en tanto el cuerpo necesita mayor cantidad de oxígeno para seguir trabajando. En una hora que dura la clase de danza moderna el entrenamiento cardiovascular está garantizado. Esta danza mantiene el cuerpo en continuo movimiento. Asimismo, practicar hip hop con regularidad ayuda a disminuir la presión arterial, reducir el estrés, ganar energía y agilidad.

Danza moderna además proporciona ventajas para quienes quemar calorías. Se trata de movimientos amplios que involucran todo el cuerpo, es por eso que se estima que en una hora de DANZA URBANA se pueden gastar entre 370 y 610 calorías. Al usar la técnica de improvisación también colabora en la pérdida de calorías porque los músculos están constantemente en estado de alerta y activos.

Beneficios anaeróbicos

El hecho de aprender nuevos movimientos, complejos, que en definitiva significan un esfuerzo para el cuerpo, implica que estamos trabajando sobre nuestros músculos de forma anaeróbica. Para ello es necesario estar guiado por profesionales a fin de utilizar las técnicas correctas sin lesiones. Así tendremos más fuerza muscular y elasticidad principalmente en los brazos y piernas. También puede tomarse un suplemento dietario como Anabolic RX24 para ganar masa muscular y evitar lesiones.

Posibles restricciones

Si bien no existen limitaciones de edad para quienes deseen incursionarse en esta danza callejera, es importante tomar precauciones ya que podrían ocurrir lesiones al realizar determinadas acrobacias. El límite para practicar danza moderna lo establece cada uno, dependiendo de su cuerpo será el estilo que pueda bailar. También habrá que tener en cuenta los posibles problemas físicos que la persona tenga, es decir, si tiene problemas de espalda o de rodillas, habrá algunos movimientos que no podrá hacer. Igualmente, como en toda clase de baile se realiza previamente un trabajo muscular previo que prepara el cuerpo para los movimientos de mayor impacto. Para ello se realizan ejercicios de calentamiento que eviten posibles contracturas. Asimismo se recomienda llevar ropa cómoda que permita moverse mejor.

Ritmos latinos

Los bailes latinos siempre han tenido un importante hueco en las escuelas, en los salones de baile y en las discotecas. Si hay ritmos que invitan a bailar y a disfrutar con la música y el baile, estos son los latinos, que además ejercen muchos y comprobables beneficios físicos, y hasta mentales, entre los aficionados que se lanzan a aprender estilos tan de moda como la salsa, la bachata o el son cubano entre muchos otros.

No hay que olvidar que lo que conocemos como ritmos latinos combina y mezcla una serie de bailes autóctonos de Latinoamérica con otros de procedencia africana, lo cual termina dando como resultado un baile de marcados movimientos, todo tipo de compases y la enorme capacidad de los bailarines de estas tierras para infundir erotismo y magnetismo a todo el conjunto.

La música latina y los bailes latinos son inseparables y tal es la acogida internacional de los ritmos que recuerdan a Latinoamérica y su cultura multicolor, que los ritmos latinos han llegado a ser enormemente populares. Y lo que es mejor aún, cada vez más gente reconoce que bailar salsa o merengue repercute en un estado vital positivo y produce bienestar y satisfacción.

Con estas primeras sospechas de que bailar ritmos latinos promete, los aficionados y los bailarines empedernidos, la mayoría por puro placer de bailar moviendo las caderas, brazos y piernas con soltura y rapidez, hablan de beneficios físicos pero también mentales o emocionales. Y esto es porque permiten mantener un estado alegre mientras el cuerpo se ejercita, lo cual repercute en un estado alto de vibración emocional que acompaña a una mejor salud y tono corporal. De manera que estos serían los 10 beneficios físicos y mentales de bailar ritmos latinos frecuentemente:

1. Los músculos y huesos se ven fortalecidos.
2. Tonifica el cuerpo y éste se ve más estilizado y ágil.
3. Mejora la postura y el equilibrio.
4. Aumenta la resistencia y la flexibilidad corporal.
5. Previene la osteoporosis.
6. Reduce el estrés y la tensión acumulada de la rutina diaria.
7. Aumenta la energía y vitalidad para seguir con la vida cotidiana.
8. Mejora las relaciones personales.
9. Fortalece la autoestima y fomenta la autoconfianza.
10. Previene la depresión porque hace sonreír y sentirse más alegre.

VALORES A DESARROLLAR

La danza es un generador de arte y este es un causante de valores por eso es tan importante nombrar ciertos procesos que se generan esta .

- **Reconocer sus emociones y expresarlas**

Durante cualquier acercamiento a la danza, ya sea bollywood, urbano, ritmos latinos y demás, el componente emocional adquiere enorme relevancia. Es inevitable, al meterse dentro de cualquier coreografía, preguntarse a uno mismo me gusta lo que hago y cuál es el factor que motiva al bailarín a ejecutar la muestra dancística

- **Compromiso**

La danza es un compromiso no solo por la extracurricular sino consigo mismo y con quien los rodea, compromiso también en ir bien en las demás responsabilidades de su estudio.

- **Trabajo en equipo**

En cualquier género de danza que se trabaje en la extracurricular que se escoja con las niñas y niños de quinto a decimo se incentivará, la individualidad en cuanto a la expresión propia de los pasos pautados, pero también es verdad que niños y niñas tendrán que escuchar, respetar y cuidar a su compañeros, así también participar en todos los montajes que se requieran, éstos son realmente ejercicios destinados a desarrollar las herramientas necesarias para el trabajo sobre los escenarios.

- **Decidir por uno mismo**

Llevar a los niños y niñas a espectáculos de danza no sólo consigue entretenerlos, también estimula su creatividad e imaginación, los acostumbra a decidir por sí mismos lo que les gusta y lo que no. Además, muchas muestras dancísticas fomentan valores como igualdad, respeto, tolerancia o compromiso.

- **Respeto**

El arte en si se presta para muchas cosas en fin creativo es individual y conjunto y esto es importante que se maneje con respeto y no a manera de burla, se debe usar la crítica constructiva, mas no la destructiva.

EVALUACIÓN

Esta extracurricular que va encaminada a un proyecto dancístico, es una estrategia pedagógica y metodológica para mejorar la calidad de la enseñanza artística y como tal hay que evaluarlo, por esta razón se debe tomar desde todos los aspectos escolares, desde el rendimiento en el estudio hasta el comportamiento; por lo tanto, esta extracurricular debe evaluar todos los aspectos.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

Potenciar la responsabilidad, adjudicando cometidos dentro del grupo 1 y 2, para que todos los niños en la experiencia de la extracurricular se sientan necesarios, como puede ser encargarse en la creación de un montaje o encargarse de controlar el vestuario, esto hace sentirse a los niños elementos imprescindibles, al mismo tiempo que los va a motivar en el texto y la puesta en escena, en ese sentido se plantea una metodología de danza colectivo no solo la docente o directora impone sino se crea en conjunto, “el director prende del ejecutor” eso es lo que se pretende en esta extracurricular.

