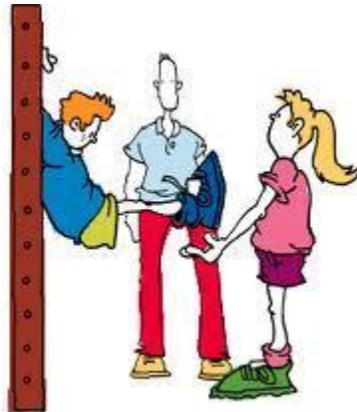


EL ROL DOCENTE FRENTE A LA INICIACIÓN DANCÍSTICA



El rol del docente principalmente en preescolar y en la adolescencia es fundamental para sensibilizar al niño(a) hacia el mundo de la danza; debe convertirse en un buen conductor y orientador del grupo que enseña a aprender, demostrando gozo para que los niños(as) se contagien y disfruten la danza.

Es importante que el docente realice un diagnóstico de entrada que le permita conocer más a sus estudiantes en cada una de las dimensiones, y así evaluar las necesidades que ellos(as) presentan para que inicie su trabajo a partir de ellas, animándoles y motivándoles en forma constante desde el comienzo de la relación; borrar las palabras: no puede, no es capaz, así no es la técnica.

El docente ha de adaptarse a los niños(as) y jóvenes y no hacer que sean ellos(as) quienes se acomoden a él; debe ser muy humano, entusiasta, paciente, y comprensivo para no imponer su personalidad al niño(a) porque si esto sucede, no permitirá alcanzar la libertad de expresión que busca.

Teniendo en cuenta que el papel del docente frente a los niños y jóvenes, no es formar artistas, sino aproximar el niño(a) al arte, debe presentarle la danza como una

alternativa de expresión donde cada uno descubra sus propias facultades y habilidades.

Otro rol que juega el docente en la iniciación a la danza es el de favorecer el autodescubrimiento del niño(a) y estimular la profundidad de su expresión con movimientos que permitan observar su equilibrio, fuerza, dominio, ritmo y lateralidad.

Debe ofrecer la oportunidad que los niños(as) conozcan nuevas formas de movimiento y no trabajen por solo imitación, haciendo de la clase de danza un desarrollo de actividades agradables y relajantes.

Es importante también lograr que el niño(a) y joven adquiera autodisciplina, no se quiere decir que se trabaje de manera estricta y con tecnicismos, sino que el docente demuestre seguridad y firmeza para controlar el grupo, sin dejar de lado la amistad y un buen sentido del humor, convirtiéndose en un niño(a) más que disfruta al máximo lo que hace.

En el docente de danza recae la importante tarea de crear una atmósfera que conduzca a la fantasía, a la exploración y a la producción. Por ello debe ser una persona muy creativa que intente no utilizar el lenguaje verbal, al menos mientras baila, sino abordar el lenguaje de la expresión corporal.

El docente también ha de documentarse en el origen de los juegos pre- dancísticos y conocer los núcleos que con estos se desarrollan para la ejecución de danzas de adultos, es decir, es recomendable que los niños(as) conozcan las tradiciones y bases culturales que encierran no solo las danzas, sino los juegos pre-dancísticos.

Cuando se trabaje con danzas folklóricas es conveniente que el docente emplee los términos adecuados, hablando de y utilizando los trajes adecuados (no disfraces), para respetar su autenticidad y significados.

También es fundamental que todo docente que vaya a desarrollar programas de iniciación a la danza a través de la expresión corporal y en general, conozca muy bien el funcionamiento del cuerpo humano y las características del desarrollo infantil, para trabajar el movimiento de cada articulación con sabiduría, sensibilidad y la creatividad que se pone en juego con la fantasía infantil.

A nivel comercial existen hoy día diversos medios discográficos y audiovisuales que facilitan al docente un trabajo variado de música infantil con ritmos modernos que gustan a los niños(as), sin embargo, cada docente debe ser consciente del material adquirido y organizar con anticipación el desarrollo de las actividades a presentar y no improvisar la ejecución de las mismas.

PAPEL DEL NIÑO Y NIÑA FRENTE A LA INICIACIÓN A LA DANZA



El principal papel de los niños(as) en edad preescolar, frente a la iniciación dancística es disfrutar de la danza y la música para favorecer su propio desarrollo, enriqueciendo su danza y desarrollando la capacidad de observación para complacerse como espectador de la danza.

Los niños(as) deben comprender la importancia de realizar ejercicios de calentamiento al iniciar una clase de danza, así como la relajación y el estiramiento durante y cuando ésta finaliza, bajo unas normas y/o reglas que conducen a su autodisciplina.

Es importante que el niño(a) tome consciencia de cómo ha vivido el desarrollo de una clase, si le ha gustado o no, y exprese sus sentimientos.

Si el niño(a) adopta una actitud corporal adecuada a la situación, amplía su abanico de movimientos al bailar, jugando entre lo imaginario y lo real.

Las actividades desarrolladas dentro de las clases de danza han de convertirse en juegos que los niños(as) pueden practicar en otros lugares; depende de cada uno que este objetivo se cumpla.

EL VALOR FORMATIVO DE LA DANZA

La danza, tan antigua como el mismo ser humano, tan antigua como el placer que siente el hombre por el movimiento, ha sido el medio natural a través del cual el hombre se ha comunicado e interrelacionado con sus congéneres. La danza puede ser definida como “combinación de movimientos armoniosos realizados sólo por el placer que ese ejercicio proporciona al danzante o a quien lo contempla”. Se danza por diversión, para relajar los músculos y liberar tensiones, para revivir el vínculo social que tenemos con los demás, para relacionar nuestro cuerpo en movimiento con los movimientos del otro, del otro que se ama, del otro que se quiere sentir, del otro a quien se quiere comunicar algo.

El placer y los beneficios que proporciona su práctica, hace de la danza un importante recurso para el desarrollo motriz del niño, la cual puede complementar las actividades propias del fútbol, actividades que se van a ver enriquecidas gracias al desarrollo de los diferentes contenidos y coreografías, accediendo el niño a mayores experiencias a través del estímulo de su potencial motriz para el desarrollo de sus habilidades motrices, capacidades perceptivo-motrices y capacidades coordinativas, ampliando su capacidad de movimiento en favor del control y dominio corporal para un mejor desempeño deportivo.

Desde lo síquico y lo social la danza favorece la autoconfianza, la interacción grupal, la comunicación, el conocimiento propio y de los demás, la cohesión del grupo y el desarrollo de valores como la cooperación, la amistad, el respeto, la tolerancia y la solidaridad, contribuyendo a la formación personal del niño, lo que le da un importante valor educativo y la convierte en un excelente medio para complementar su desarrollo integral, tanto para su vida diaria, como para su desempeño atlético individual y colectivo.

La danza permite desarrollar la capacidad expresiva, física, cognitiva y motriz. “Por medio de la expresión le damos la oportunidad al individuo de salirse de ese camino que le lleva hacia el adiestramiento, hacia el ser enseñado como un objeto”. El desarrollo de la capacidad expresiva le permite al niño estimular su creatividad; éste es uno de los beneficios de gran importancia que proporciona el trabajo con la danza, ya que por medio de ésta el niño tiene oportunidad de expresarse libremente, lejos del contexto del adiestramiento a que se ve sometido en la enseñanza tradicional que habitualmente recibe, posibilitando sumar día a día nuevas experiencias en esa interacción con el otro, expresando con su cuerpo mucho de lo que verbalmente no se atreve a decir, dejando fluir lo que siente, descubriendo su esencia interior en un espacio que favorece un ambiente para la diversión, la comunicación y la espontaneidad; contribuyendo al desarrollo y fortalecimiento de la personalidad del niño síquicamente más saludable.

El entrenador deportivo puede encontrar en la danza una valiosa herramienta para desarrollar el potencial físico del niño en un ambiente de recreo y esparcimiento. “En su vinculación con la capacidad energética o física, los bailes de salón nos aportan en su medida y en función de su intensidad o duración de los juegos planteados el desarrollo de las capacidades físico motrices entendidas estas como el desarrollo de la resistencia, fuerza y velocidad”; estas capacidades, susceptibles de ser mejoradas a través de la práctica de la danza, beneficiaran posteriormente el desempeño físico.

El desarrollo de la capacidad cognitiva es de gran interés para que se trabaje en la danza infantil, debido a que es característico que el jugador se vea constantemente sometido a tomar decisiones y a resolver motrizmente múltiples acciones de juego. Ésta puede ser trabajada a través de los contenidos que se desarrollan en la danza, dado que en las propuestas dancísticas se propicia un ambiente para la participación, para la creación, para la libre expresión corporal y mental, en un espacio en el que cada niño siente desinhibición ante el grupo para dejar fluir sus pensamientos e ideas y plasmarlas a través de su cuerpo.

El desarrollo motriz se ve muy favorecido con la práctica de la danza, ya que son muchas las posibilidades de combinación de movimientos que se pueden realizar por medio de las tareas y actividades a realizar, movimientos para los cuales se requiere de precisos ajustes durante los desplazamientos espacio-temporales, lo cual va a favorecer finalmente el mejoramiento de la coordinación motriz y la ejecución técnica.

Si miramos todas las ventajas que genera la práctica de la danza, se puede concluir que resulta muy beneficiosa su aplicación dentro de las tareas a realizar para coadyuvar al desarrollo integral del niño en su proceso de formación dancística, en especial en lo que tiene que ver con su base motriz indispensable para formar brillantes bailarines desde el punto de vista técnico y con un dominio corporal que le permita hacer frente a las situaciones de juego impredecibles propias de este deporte y en constante oposición del adversario.

CLASIFICACIÓN DE LA DANZA

El profesor o persona que vaya a iniciar en este proceso debe tomar en cuenta las siguientes características:

- Por el carácter de las danzas
- Por el número de participantes
- Por regiones o zonas geográficas
- Por la música o etnias.

La clasificación que se propone este a continuación es por el número de participantes y un poco por el carácter de la danza.

LAS DANZAS COLECTIVAS

Objetivo:

- Permitir a los estudiantes reconocer el cuerpo y sus movimientos como un medio que da cuenta de lo que somos, sentimos y pensamos; para así lograr que los contenidos sean introducidos al conocimiento de la mecánica corporal y la expresividad del propio cuerpo a través de la sensibilización y conciencia corporal

Materiales:

- CD de música (de acuerdo al ritmo de la cultura)
- Grabadora
- Vestimenta (esta debe ser de acuerdo a la cultura)

Desarrollo:

Son las danzas que se bailan en conjunto, en las que se pueden bailar hombres y mujeres, pero sin formar parejas solo hombres y solo mujeres, hombres y mujeres juntos ejemplo: Marimba en Esmeraldas, El danzante en Pujili.



Las danzas de parejas

Como su nombre lo indica un hombre y una mujer bailando en su mayoría estas danzas son vivaces, alegres manteniendo una relación en contacto y coqueteo permanente.



- **Parejas en contacto.-** la mayoría del tiempo entrelazado durante el baile
Ejemplo: Vals, Bolero, Tango, Ballenato.
- **Parejas sueltas.-** Baile relacionado hombre y mujer así estén a distancia
Ejemplo: Samba, Cuando, Cueca, Cumbia, Merengue.

Las danzas individuales

Consiste en bailar solo un hombre o solo una mujer Ejemplo: Shamanes, La Danza de la lluvia, Danza del vientre, Danza de los 7 velos, El flamenco



TIPOS DE DANZA



Objetivo:

- Acercar a los estudiantes al conocimiento de la mecánica del movimiento corporal y sus posibilidades expresivas.
- Crear secuencias de movimiento con apoyo de estímulos externos.
- Reflexionar en torno del cuerpo y su relación con la cultura

Materiales:

- Instrumentos de música folclórica
- Vestimenta para música folclórica
- Espacio físico amplio

Desarrollo:

DANZA FOLCLÓRICA

La danza folclórica como un conjunto de pasos y movimientos corporales finos, coordinados y acompasados, al son de la música auténtica. Acorde a su raíz, estructura, diferentes figuras coreográficas. Puede ser clasificada de la siguiente manera.

DANZA FOLCLÓRICA AUTÓCTONA

Festejos populares a través de la danza original ejecutada por sus descendientes en el mismo lugar de los hechos.

DANZA FOLCLÓRICA AUTÓCTONA DE PROYECCIÓN

Es aquella presentación artística con todos sus elementos folclóricos, la que cobra originalidad auténtica en base de profundos estudios de sus raíces, generalmente es apoyada por entidades nacionales.

DANZA FOLCLÓRICA DE CONSUMO

Se presenta en demostraciones públicas o privadas por grupos autóctonos con alta calidad artística, pero con fines de lucro, característica principal de esta danza es la utilización de pasos, vestimentas, utensilios.

DANZA FOLCLÓRICA INSTITUCIONAL

Es aquella que preparan las diferentes instituciones educativas, con el propósito de cumplir con algún propósito festivo; es muy sencillo y elemental por el alto costo de los materiales. Generalmente seleccionan a los estudiantes en base a las posibilidades económicas.

DANZA FOLCLÓRICA CURRICULAR

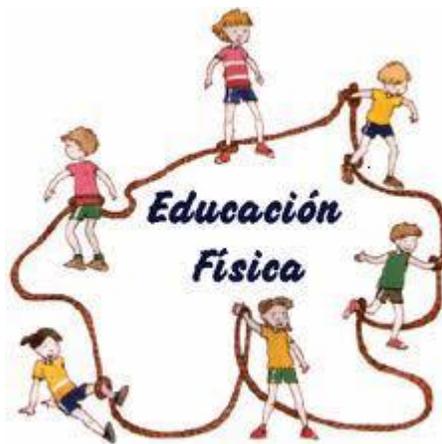
Es aquella que necesariamente tiene que realizarse en las clases regulares de acuerdo al programa oficial. Las características de esta danza es que tiene que llegar en forma integral a todos los alumnos comprometidos con la institución.

Beneficios de la práctica de la danza

- Desarrollamos nuestra psicomotricidad.
- Promovemos y aprehendemos valores.
- Adquirimos una identidad cultural.
- Nos reconocemos a nosotros mismos al conocer nuestro cuerpo.
- Nos desarrollamos socialmente.
- Desarrollamos nuestra capacidad creadora.
- Aprendemos un lenguaje corporal.
- La ética, los valores y la educación, son inherentes al ser humano.
- Todos nos educamos y educamos a lo largo de nuestra vida, estemos o no inscritos a una institución educativa.
- En el proceso educativo (que es un proceso continuo, que no se detiene), adquirimos un modo de ser, de pensar, de actuar, que es el ethos, éste a su vez nos ayudará a vivir de una forma determinada.
- Cada quien decide cómo vivir, tomamos decisiones acerca de lo que consideramos importante y aquello que para nosotros no lo es, de este modo construimos una escala de valores propia, que rige nuestra vida, nuestra conciencia.
- Realizamos juicios de valor en todo lo que acontece a nuestro alrededor y de manera individual, estas valoraciones se encuentran plenamente relacionadas a nuestra escala de valores y a las virtudes que son evidentes porque se muestran, modificándose permanentemente.
- La ética, los valores, las virtudes y la educación nos ayudan a vivir, son las herramientas que a día con día utilizamos para tomar decisiones, que pueden ser intrascendentes, o determinar nuestra vida.
- A través de la danza transmitimos sentimientos, emociones, comunicamos, hablamos un lenguaje propio con el cuerpo, mostramos nuestro modo de ser.

- La dimensión ético-axiológica de la danza tiene que ver con la pertinencia que tienen los valores en las sociedades durante un espacio y un tiempo determinados, es decir, a través de ella expresamos valores y mostramos virtudes humanas o denunciemos antivalores que son válidos en un momento específico. Por ejemplo: en la época prehispánica la danza tenía un sentido mágico-religioso y se les educaba a los danzantes para mantener ese sentido, actualmente la danza prehispánica ha tomado otro sentido, un tanto espectacular, estético y en menor grado se conserva su sentido original, pero coexiste el sentido ritual de la danza aún en el escenario.

LA EXPRESIÓN CORPORAL



Objetivo:

- Reconocer la importancia de la preparación y alineación corporal como aspectos esenciales para el trabajo corporal y el cuidado de la salud.
- Explorar y experimentar movimientos en el espacio utilizando elementos básicos del tiempo y el ritmo.
- Identificar las características de los principales géneros dancísticos presentes en nuestro país.

- Emitir juicios críticos frente a la oferta dancística proveniente de los medios de comunicación.

Materiales:

- Mantas de colores
- Esponjas de colores
- Espacio amplio
- Música
- Grabadora

Desarrollo:

Con mi cuerpo me expreso y me comunico

- ❖ El cuerpo es un medio de expresión y comunicación para los niños, el ser humano desde su nacimiento se expresa y se comunica. Expresa deseos, necesidades, emociones y las comunica a sí mismo y a los demás.

El primer vehículo que utiliza es su cuerpo, sus movimientos, sus gestos.

Por eso hablamos de “Expresión Corporal”, expresar con el cuerpo.

- ❖ La expresión corporal es un lenguaje universal, rico y auténtico.

Es universal porque todos los seres humanos poseemos un cuerpo y un lenguaje corporal; por eso el comunicarnos y expresarnos con él, nos une, nos acerca a los demás, nos “sociabiliza”.

Aprendemos a convivir, a comprender, a compartir.

Es rico porque por medio de la Expresión Corporal aprehendemos el mundo y lo incorporamos enriqueciendo nuestro mundo interior.

Es Autentico porque mediante esta expresamos nuestras propias ideas, pensamientos y sentimientos, rescatando la iniciativa y el derecho a que nadie reprima nuestras capacidades expresivas.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA IMPLEMENTAR LA INICIACIÓN A LA DANZA



Objetivos:

- Comunicar corporalmente sus propias ideas y emociones, incorporando elementos básicos del espacio, tiempo y ritmo (pulso, compás, acento o ritmo).
- Valorar las manifestaciones dancísticas presentes en el entorno sociocultural.
- Identificar las formas atribuidas para el uso del cuerpo en hombres y mujeres tomando como referencia la expresión dancística.
- Reconocer la importancia como parte de la vida de una persona y de una sociedad.

Materiales:

- Pañuelos de colores
- Pelotas de colores de esponja
- Música apropiada
- Grabadora

Desarrollo:

JUEGOS DE INICIACIÓN DANCÍSTICA CON EXPRESIÓN CORPORAL

Como su nombre lo indica, estos juegos son actividades de expresión corporal, ideales como introducción en las clases, ya sea de "Movimientos Dancísticos" o de "Iniciación Dancística" que buscan en forma dinámica desarrollar en los niños(as) ejercicios de coordinación dinámico-global (marcha, gateo, arrastre), equilibrio (dinámico y estático), disociación del movimiento (balanceo en el plano lateral, frontal y coordinación dinámica de miembros superiores e inferiores), relajación (miembros superiores e inferiores, a nivel de tronco, a nivel de los músculos del rostro y cuello) y respiración.

El nombre de estos ejercicios si se ejecutan solo como movimientos en forma literal parecieran ser la preparación de una actividad física, pero si el docente, programa con ellos, juegos de expresión corporal, es decir, si le da un sentido práctico y significativo a la acción a desarrollar, encontrará una gran aceptación de los mismos por parte de sus alumnos, aprobando su creatividad y así ellos(as) se motivan también a expresar con su cuerpo, las acciones que imaginan o crean, según las alternativas dadas.

A continuación se presentan algunos Juegos de Iniciación Dancística con Expresión Corporal, para que los docentes puedan desarrollarlos en sus clases, sin interesar el orden, si es uno o son tres, pero sí acorde con la danza infantil a enseñar, así como al propósito o finalidad de la planeación de cada clase.

- Jugar a partir del recuerdo: consiste en jugar moviéndose primero con la música y con un objeto en la mano, por ejemplo, un pañuelo. Luego se dan consignas: "hacer movimientos pequeños, hacer movimientos grandes, jugar

de dos en dos, cambios de mano...", después se deja el objeto o pañuelo en un rincón y jugar imaginado que aún lo tienen. (Es revivir la situación ya vivida).

- A los niños(as) de pre-jardín se les puede incentivar con un pincel, diciéndoles que jugarán a ser pintores para que ellos(as) dibujen diferentes formas por el espacio y luego las repinten sin el pincel. También pueden imaginar hacer trazos con enormes crayones, utilizando rollos de cartulina y después redibujarlos con la mano.
- Con este juego los niños(as) realizan movimientos que se utilizan en las danzas, pero que quizás no harían si solo se les pidiera bailar.
- Puede existir gran variedad de elementos motivadores como cintas, bastones, lazos, etc. y distintas representaciones como directores de orquesta, limpiador de ventanas, agente de tránsito, etc.
- El grupo puede dividirse en dos, para que unos sean el público y los otros actúan. Así también aprenden observando a sus compañeros.
- Las Estatuas: es una forma lúdica de adquirir posturas y equilibrio, a través de la movilidad o inmovilidad. El docente puede recurrir a contar una historia de visita al parque central, al museo, a la tienda de peluches..., y hacer que mientras los niños(as) caminan en forma libre adopten posturas corporales (de acuerdo a la historia narrada) cuando escuchen:

¡...y vi muchas estatuas! para que se dirija a estas y las observe haciendo comentarios sobre cómo están situadas (con una pierna arriba, o los brazos cruzados, con las manos en la cabeza, etc.). En esta forma los niños(as) interiorizan su imagen corporal y analizan la de sus compañeros.

- También se le puede llamar "la fotografía", todos deben posar en distintas formas como estar con una pierna levantada, en punta de pies con los brazos hacia arriba o a los lados, arrodillados sobre una o las dos piernas, apoyados en una sola mano y un solo pie, etc. Se quedarán quietos un tiempo hasta que

el fotógrafo diga "listo", luego regresarán a lo que estaban haciendo y se repetirá la orden.

ESTIMULAR EL POTENCIAL MOTRIZ DEL NIÑO ANTES QUE COMPETIR

En una sociedad altamente competitiva, el afán por la obtención de títulos que aumenten el prestigio de los entrenadores y que reconforte el ego de los padres de los niños, ha hecho que los entrenadores infrinjan los principios de entrenamiento con la complicidad de los padres, dándole prioridad al resultado por encima de un adecuado proceso formativo, privando al niño de los estímulos propios de un trabajo de base en la etapa de formación de su desarrollo multilateral y en la que el objetivo es ampliar la experiencia motora y el repertorio de movimientos.

El deseo de que sus dirigidos desarrollen cuanto antes su potencial físico y táctico, como aspectos clave para superar adversarios según el criterio consciente o inconsciente de algunos entrenadores, hace que infortunadamente, como se dice popularmente, se maduren biches los niños, lo que por lo general ocasiona la deserción temprana de la práctica deportiva o la formación de un deportista con grandes carencias motoras.

El niño que llega a iniciarse en el proceso enseñanza-aprendizaje en las escuelas, por lo general no es sometido a una valoración de su estado de desarrollo motriz y de inmediato se inicia en la enseñanza de la técnica, cuando en la mayoría de los casos no tiene la preparación motriz suficiente para asimilar los gestos técnicos de la manera correcta, resultando esto en la adquisición de una técnica mecanicista y defectuosa.

En el proceso de iniciación y formación deportiva se debe tener presente que el niño debe recibir una formación cuyo proceso de enseñanza- aprendizaje requiere de un programa constituido por etapas con contenidos consecuentes con la edad del involucrado. Es necesario estructurar un programa dirigido al desarrollo sistemático y gradual, en un proceso a largo plazo en el que se consoliden etapa por etapa, todos los requerimientos que favorezcan el desarrollo motriz del niño para conferirle calidad a su expresividad motriz.

Los modelos de enseñanza-aprendizaje que se están utilizando actualmente se basan en la instrucción; el entrenador explica y demuestra un gesto que debe ser imitado por el alumno, quien debe reproducir de manera mecánica el movimiento. Esta forma de enseñar deja muy poca oportunidad para que el alumno estimule su pensamiento creativo, lo que desfavorece el descubrimiento de otras posibilidades de movimiento e impide intentar crear otras nuevas.

“La educación física que el educando ha enfrentado, tiene un enfoque eminentemente deportivo que propicia la competencia social, pues sólo algunos logran sobresalir, mientras un buen número apenas alcanzan la asimilación de los fundamentos básicos. De esta manera se le ha dado un papel importante al entrenamiento del cuerpo, pero desconociendo la preparación del mismo en lo que tiene referencia al conocimiento y reconocimiento del esquema corporal y sus posibilidades de movimiento expresivo, rítmico, dancístico y creativo, entendido como trabajo previo que garantiza una mayor calidad de las acciones motrices”.

El desarrollo motriz es el objetivo principal sobre el que se debe trabajar en la iniciación y formación deportiva; el entrenador infantil no debe preocuparse por la competencia o el resultado deportivo en una etapa en la que realmente interesa dotar a las jóvenes promesas del acervo motriz necesario para desarrollar adecuadamente su potencial motriz. El control del movimiento corporal global o segmentario, el acertado manejo de la distancia y el tiempo en cada acción motriz, la precisión y

regulación del desplazamiento de cada segmento que interviene en la ejecución de cualquier gesto motriz. En función de mejorar estos elementos se debe centrar el entrenamiento formativo.

Con la práctica de la danza como una de las tareas a realizar en los procesos de formación deportiva, se facilita al niño un aprendizaje caracterizado por la libre expresión, por la creatividad y se propicia un espacio para que el niño asimile de acuerdo a sus capacidades y a su estado de evolución, donde la adquisición de la técnica no es prioridad, sino una posibilidad más para que el niño descubra y exprese sus destrezas, lejos del espíritu competitivo propio de la actividad misma.

Según GALLAHUE el proceso desarrollo motriz sigue una secuencia en fases, que se van direccionando de acuerdo a la adquisición de habilidades motrices a niveles cada vez más altos. Este proceso comienza con los movimientos reflejos del recién nacido y culmina con las habilidades deportivas del adolescente y adulto. La fase de movimientos reflejos y rudimentarios es la base para los movimientos fundamentales, que comienzan a desarrollarse a partir de que el niño empieza a caminar y hasta aproximadamente los 6–7 años. Las habilidades básicas de locomoción, manipulación y equilibrio se desarrollan a través de un proceso definido de lugares, observados de la forma inmadura hasta la madura; el mayor o menor grado de madurez alcanzado está en relación con la oportunidad de la práctica, la motivación, la fuerza de voluntad y el talento individual.

LA MOTRICIDAD DEL NIÑO EN EDAD ESCOLAR

Es claro que al hablar del desarrollo de la motricidad se involucran diferentes esferas como la cognitiva, psicoafectiva y social entre otras, sin embargo dado que el niño realiza sus aprendizajes desde los mismos movimientos que ejecuta su cuerpo, se centrará este capítulo en exponer las características motrices del niño en edad escolar, características que nos permiten identificar quién es el niño en esta edad y como

aprovechar los diferentes recursos con que se cuenta en la actividad dancística en pro de facilitar el proceso de su desarrollo sicomotriz.

El niño en edad escolar se ha caracterizado por un interés marcado en el movimiento, una vigorosa actividad dirigida hacia tareas concretas y juegos con reglas y en grupo que exigen habilidades motrices específicas. Tienen mucho deseo por hacer y participar en todo; las actividades en las que puedan mostrar sus destrezas y habilidades son de gran motivación para ellos.

El niño a partir de los seis años se encuentra en la etapa de las operaciones concretas, ya puede pensar de forma lógica, es capaz de utilizar el pensamiento para resolver problemas, puede usar la representación mental del hecho sin requerir operar sobre la realidad para resolverlo. Comprende los conceptos de tiempo y espacio, distingue la realidad y fantasía, aumenta su capacidad para almacenar y ordenar su memoria, se enriquece su vocabulario y hay un desarrollo de la atención.

En lo social, se caracteriza por un gran aumento en las relaciones interpersonales, el niño empieza a desenvolverse en un entorno cada vez más amplio, es éste un periodo de alta socialización en el que recibe influencia ya no sólo de sus padres, sino además de sus maestros y compañeros. Durante los primeros años escolares el profesor se convierte en un sustituto de los padres, un forjador de valores, un modelo a imitar y un colaborador en el desarrollo de la autoestima. Su labor es fundamental para la formación del niño, específicamente en la actividad deportiva. El aprendiz acude a su práctica motivado por el placer de ejecutar el deporte que le gusta y por su deseo de compartir con otros niños.

En lo afectivo la etapa escolar se caracteriza por ser un periodo de cierta calma. La mayor parte de la energía está concentrada hacia el mejoramiento de sí mismo, hay una búsqueda constante de nuevos conocimientos y destrezas.

El niño en edad escolar posee gran facilidad para caminar con soltura, correr, saltar y lanzar con equilibrio apropiado; habilidades que le permiten interactuar con sus compañeros a través del juego pedagógico y tradicional, convirtiéndose el juego en un espacio útil para su desarrollo integral, como lo plantea González: “El juego motor es una actividad en la que intervienen todas las potencias físicas, motoras, cognitivas, afectivas y sociales del individuo, provocando su desarrollo y permitiendo su despliegue espontáneo, pleno y alegre”; sin embargo, se debe tener presente que en la actualidad el niño dedica poco tiempo al juego, “quizá por múltiples factores derivados de la industrialización, los niños de hoy en día juegan menos y cada vez más el tipo de juegos practicados son menos cooperativos”.

El niño, que por naturaleza se caracteriza por su alta pulsión por el movimiento, se vuelve perezoso e incluso gusta más de actividades y juegos con poco o ningún movimiento, tales como los video juegos; en estas circunstancias la danza cobra vital importancia en un periodo de la vida del niño donde el desarrollo motriz, físico y mental que se logre estimular, tiene gran influencia en etapas posteriores del proceso de desarrollo psicofísico, el cual además condicionará de una u otra manera su desempeño tanto en su vida deportiva, como en su vida cotidiana.

En la actualidad, la vinculación de los niños a los procesos de iniciación y formación deportiva en las escuelas de fútbol se hace entre los 5 y 6 años, coincidiendo con el inicio del niño en la etapa de formación académica escolar, que va hasta los 11 ó 12 años, aproximadamente.

Este periodo de su vida debe ser bien aprovechado para generarle los estímulos necesarios en función por propender por su adecuado desarrollo, es el momento apropiado para valernos de alternativas metodológicas como la danza que faciliten la creación de una amplia base motriz sobre la que posteriormente en su especialización deportiva el niño pueda desarrollar todas la destrezas y habilidades propias del deporte que haya elegido, en nuestro caso el fútbol.

EL NIÑO A LOS 6 AÑOS DE EDAD

El sexto año de vida está caracterizado por una acelerada etapa de crecimiento, la estructura ósea y la musculatura empiezan a desarrollarse fuertemente, hay un mayor crecimiento de los segmentos corporales, brazos y piernas, en comparación con el crecimiento del tronco y el cráneo.

El niño no es muy fuerte ya que sus músculos no son bien desarrollados debido a que su sistema endocrino no ha alcanzado la madurez suficiente para desarrollar la fuerza muscular, pero posee muy buena capacidad de estiramiento muscular. El intelecto, las experiencias, los conocimientos y las capacidades de los niños se amplían de gran manera en este periodo.

Empiezan a desarrollar su capacidad de autonomía e independencia; el ingreso a las actividades escolares determina en él la necesidad de empezar a desarrollar su sentido del deber y de responsabilidad.

El niño a los 6 años se mantiene jugando en todas partes, en actividad casi constante, de pie o sentado, tienen gran afán de movimiento y mucha alegría por competir. A esta edad son fáciles de motivar, gustan de las actividades en grupo; las actividades en la que se requiere la mutua cooperación son bien aceptadas y se alegran con los éxitos comunes, por eso se pueden emplear para el individuo o para el grupo formas de competición o bien juegos. Los más apropiados para esta edad son los ejercicios por pareja o juegos sencillos los cuales pueden ser utilizados para desarrollar algunas tareas de tipo motriz.

“En cuanto a la danza a esta edad se le debe dar a los niños movimientos sencillos y naturales: rodar, caminar, trastabillar, correr, saltar, hacer círculos en el espacio, moverse hacia delante, hacia atrás y hacia los lados. La danza en fila y en círculo también le permite desarrollar la conciencia espacial. A los niños pequeños se les

puede enseñar ritmos básicos, pero no hay que ceñirse estrictamente a estos. Los juegos de improvisación y movimiento, los juegos que utilizan elementos como pelotas y el bailar; historias o imágenes de animales, son excelentes maneras de que los niños descubran su propia expresión en el movimiento y se relacionen con otros”. Hay que tener presente el desarrollo evolutivo del niño en relación con las actividades a realizar, que han de darse de lo simple a lo complejo; empezar con movimientos que pongan en práctica inicialmente las habilidades básicas, las cuales en esta etapa ya deben tener bien desarrolladas, permitiendo su combinación para crear estructuras motrices que el niño luego va interiorizando como nuevos patrones de movimiento.

EL NIÑO A LOS 7 AÑOS DE EDAD

El instinto lúdico fuertemente desarrollado y el gran afán de movimiento son también característicos de esta edad. El niño juega por el placer de jugar; este gusto por el movimiento debe ser guiado por métodos, juegos y ejercicios propios de su edad.

Los niños ya no se mantienen en actividad permanente, pero mantienen su preferencia por el juego que involucre el movimiento; la coordinación de movimientos y la capacidad de concentración y de atención todavía están poco desarrollados. El desarrollo muscular no corresponde con el desarrollo en altura, no tiene marcada diferencia en lo morfológico en relación con el niño de 6 años; es notable el desarrollo de sus extremidades, tanto superiores como inferiores.

A los 7 años el niño empieza a edificar y mejorar el proceso de percepción rítmica, importante para el desarrollo de la capacidad rítmica, lo que va a favorecer una mejor disposición del niño hacia las actividades dancísticas.

“Las clases de movimiento creativo o de pre-ballet son las mejores para los niños de esta edad. En ellas se pone énfasis en los movimientos naturales, la expresión libre, aprender a participar en grupo y juegos de improvisación donde se les estimula a

inventar sus propios bailes. Las clases de pre-ballet introducen algunos pasos de ballet sencillos pero, nuevamente, dentro de una atmósfera de juego”.

En nuestro medio se podría implementar para esta edad, además de los movimientos creativos, las rondas y actividades pre dancísticas, que quizá tendrían mejor acogida que el pre ballet.

Entre los 6 y 8 años de edad debe producirse el proceso de estructuración motriz. Esta etapa es considerada como la más importante dentro del proceso de iniciación y formación deportiva debido a que en este periodo se debe estructurar la base motriz de una manera general. Por las características del desarrollo del niño de esta edad, no conviene todavía plantearles tareas donde el objetivo sea mejorar la técnica; en este momento el interés debe partir de mejorar y ampliar su bagaje motriz en un ambiente de disfrute y esparcimiento, en el que él va descubriendo sus posibilidades de movimiento, va mejorando su socialización y capacidades como la atención y concentración.

EL NIÑO DE LOS 8 A 10 AÑOS DE EDAD

Los 8 años constituyen una edad de consolidación orgánica y corporal, en la cual los diámetros biacromial y torácico aumentan en relación a la altura, aunque esto no significa una detención o meseta en el crecimiento general, pero su grado de crecimiento disminuye.

Tiene una mejor armonía corporal y una mejor proporción en cuanto a tamaño entre cráneo y cuerpo; posee un mejor tono muscular y efectúa de manera más fácil tareas que requieren de la utilización de la fuerza; el sistema nervioso se está acercando al punto crítico de madurez, lo que admite un ajuste cada vez mayor de los movimientos finos. Su capacidad física muestra un desarrollo considerable y sus movimientos corporales mejoran en especial en lo que tiene que ver con el equilibrio.

Tienen una alta capacidad de socialización, la amistad se caracteriza por relaciones más íntimas, compartidas con mutuo compromiso y en ocasiones posesivas. Entre los 8 y 10 años las opiniones de sus compañeros tienen importante incidencia en su imagen personal. En lo social el juego tienen un papel importante, hay respeto a la cooperación y a las normas o reglas.

A los 9 años comienzan a surgir los primeros rasgos del adolescente, los niños tienden a moverse más que las niñas, lo que los hace ver más fuertes y generalmente hacen más ejercicio que ellas.

Entre los 9 y 10 años el sistema nervioso central y periférico alcanza alrededor del 95 % de su madurez, lo que favorece los procesos de aprendizaje y desarrollo motriz; el niño en esta edad empieza a mostrar gran destreza y una mejor coordinación de sus movimientos, siente gusto por la competencia con sus amigos y compañeros de juego, su grado de socialización ha aumentado y disfruta en mayor medida de los juegos de conjunto. En esta edad el niño es capaz de enlazar dos o tres acciones básicas para constituir una frase de movimiento.

Todo esto le va a permitir asimilar de mejor manera los contenidos propios de la actividad dancística y estructurar con más facilidad un esquema de movimiento.

EL NIÑO DE 10 a 12 AÑOS

A los 10 años sigue progresando en su desarrollo motriz, hasta el punto de ser capaz de enfrentarse a tareas con un mayor grado de dificultad. .” Para esta edad es recomendable la danza contemporánea, ya que esta hace énfasis en la creatividad y la autoexpresión. Ella contiene una amplia gama de estilos y métodos de enseñanza para escoger”.

El niño entre los 10 y 11 años se caracteriza por su avidez por el juego y disfruta del movimiento libre. La coordinación motriz, la armonía muscular y las cualidades físicas empiezan a desarrollarse rápidamente. Se considera ésta como la mejor edad para el aprendizaje motor; las extremidades, en especial las piernas, crecen, su masa y fuerza muscular aumenta gradualmente.

Los niños a esta edad buscan el reconocimiento, quieren mostrar su habilidad y su destreza a través del movimiento, lo que favorece el refinamiento de los gestos motores. Tienen una extraordinaria capacidad de recuperación y quienes ejecutan alguna actividad deportiva muestran gran desempeño en situaciones que exigen su capacidad de resistencia aeróbica; parecen incansables.

A los 11 años se da una aceleración en la velocidad de crecimiento, que es más notorio en las niñas. Para este periodo es común que muchos niños se lamenten de dolor articular en especial a nivel de la rodilla, todo como producto del incremento en crecimiento corporal.

Para los 11–12 años el niño debe tener una elaboración definitiva del esquema corporal, disponiendo ahora de más argumentos que lo hace un ser más independiente y autónomo para su relación con el medio y los objetos.

Para este periodo los niños ya están aptos para adquirir habilidades específicas y en general se identifican ya con un solo deporte; el refinamiento o pulimiento de habilidades es propio de este periodo, permitiéndole alcanzar un mejor desempeño en la práctica deportiva de su elección, iniciando la etapa de la especialización deportiva. Al finalizar el periodo escolar el niño debe estar capacitado para hacer frente a toda la preparación específica que comprende una disciplina deportiva.

INFLUENCIA DE LA DANZA EN EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN

CAPACIDADES PERCEPTIVO – MOTRICES

Dentro de las ventajas que tiene la práctica de la danza, está la posibilidad de estimular la capacidad del individuo de conocerse a sí mismo en cuanto a su composición anatómica, explorar el espacio en el que se mueve, percibir cómo son sus movimientos y cómo se interrelacionan sus segmentos corporales en el espacio y en el tiempo para vivenciar su dinámica corporal. El fin de las capacidades perceptivo <motrices (conciencia corporal, espacialidad y temporalidad) es permitirle al niño una correcta evolución en cuanto al conocimiento de su cuerpo, del espacio y el tiempo en que se dan sus movimientos.

CONCIENCIA CORPORAL

También conocido como esquema corporal, es el conocimiento de toda la estructura corporal que hace el niño a través de su interacción con el medio en el cual se desenvuelve, permitiéndole identificar cada uno de los segmentos que lo componen. El conocimiento corporal se puede lograr con muchas de las actividades que se realizan en la práctica de la danza, pues en la misma se ejecutan una serie de tareas que se orientan al conocimiento de las diferentes estructuras corporales.

En los gestos motrices ejecutados en la danza, el niño utiliza todos y cada uno de sus segmentos corporales, permitiéndole experimentar los tipos de movimiento que puede realizar con cada uno de ellos, el grado de amplitud de sus articulaciones y las facilidades o dificultades para ejecutarlos; todo esto le sirve de estímulo para desarrollar su conciencia corporal.

Son necesarios para el conocimiento corporal los siguientes componentes: ajuste postural, relajación, respiración, control tónico y lateralidad.

El control y ajuste postural es uno de los componentes fundamentales del esquema corporal y hace referencia a la capacidad de adoptar y mantener diferentes posiciones, garantizando la correcta posición del cuerpo con respecto a su centro de gravedad, tanto en movimiento como en posiciones estáticas; son componentes del control y ajuste postural el equilibrio, la tonicidad muscular y la posturalidad. Todas las mejoras en estos factores contribuirán finalmente a un mejor manejo corporal tanto en movimiento como en reposo, a desarrollar su expresión corporal y a realizar una mejor ejecución motriz.

El trabajo de relajación le permite al individuo tener un control físico y mental de su cuerpo, permitiendo un mejor funcionamiento de su organismo en su actividad fisiológica. En la enseñanza de la danza, con las actividades de relajación se pretende que el niño tenga un mejor conocimiento de su cuerpo, un mayor control muscular a través de la regulación de sus movimientos y de sus estados estáticos, propiciando un mejor manejo de su cuerpo y de su entorno.

El control de la respiración es uno de los procesos fisiológicos que el individuo debe aprender a realizar, dado que éste influye de alguna manera en el acto motriz. Estimular los mecanismos de tipo fisiológico que le permiten al individuo tener un adecuado manejo de su proceso respiratorio es uno de los objetivos a lograr con la actividad dancística. Para el buen rendimiento motriz, es fundamental que el niño aprenda a realizar un correcto proceso respiratorio, pues éste también le permite regular su energía.

Cuando se habla de lateralidad se hace referencia a esa característica que todos poseemos de dominar un lado de nuestro cuerpo más que el otro, más conocida como lateralidad funcional. “Este predominio funcional está definido por la supremacía que

un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro, determinante para que el niño adquiriera una relación correcta con los objetos del mundo que lo rodea”.

La lateralidad no sólo se refiere al uso de las manos o de los pies como sucede en el fútbol; también involucra la dominancia que tiene cada individuo de una serie de partes del cuerpo distribuidos en pares simétricos, por ello se habla entonces de lateralidad de manos, de piernas, de giro, de capacidad ocular, de capacidad auditiva o, como se puede ver en el fútbol, donde los buenos cabeceadores generalmente se caracterizan por cabecear mejor de un lado que del otro.

La práctica de la danza le dará al niño la posibilidad de reconocer su lado dominante y su lado menos hábil. Al practicar los diferentes pasos, giros, saltos entre otros, va a desarrollar y mejorar la coordinación entre ambos lados del cuerpo, permitiéndole un mayor estímulo sobre su lado menos hábil, de tal modo que mejore la calidad de sus movimientos y adquiriera un mejor control corporal, ejecutando una especie de entrenamiento bilateral, que favorecería una condición muy deseable en el futuro futbolista: ser ambidextro.

LA ESPACIALIDAD

La danza es una forma de expresión corporal compuesta por una variabilidad de movimientos de todos los segmentos corporales que se producen en un espacio y en un tiempo determinado. La espacialidad se divide en orientación espacial, estructuración espacial y organización espacial.

La orientación espacial nos permite ubicarnos en el espacio en relación con otros objetos; con la danza podemos desarrollar esa capacidad de orientación a partir de la oportunidad que tiene el niño de relacionarse con los objetos en el espacio, permitiéndole determinar cuáles su posición espacial en relación con los demás y cuál es el lugar en el espacio de sus compañeros con respecto a él, si están a su costado

izquierdo o a su costado derecho, si están atrás o adelante, favoreciendo el desarrollo de la lateralidad.

La estructuración espacial nos da la noción de ubicación espacial, ocupación de espacio, movimiento en la relación con los demás; esta capacidad, bien importante en los deportes de conjunto para el buen funcionamiento colectivo, es posible mejorarla a través de la danza ya que en la práctica dancística, bien sea en parejas o en grupos, se realizan movimientos en los se guarda ciertas distancias, acercamientos, alejamientos, cruces, giros, cambios de orientación, todos en función de tener una mejor relación espacial entre compañeros.

Un adecuado manejo del espacio le permitirá al individuo realizar movimientos más eficaces y evitar movimientos que le generen grandes gastos de energía, muchos de esos movimientos infructuosos para el rendimiento del equipo de trabajo.

“La organización espacial, permite al niño distribuir el espacio partiendo de la orientación y estructuración espacial, y se basa en la vivencia motriz y perceptiva inmediata que el niño posee del espacio en sus edades iniciales (0-7 años), y en su capacidad de analizar estos datos perceptivos inmediatos con profundidad, elaborando relaciones espaciales de mayor complejidad (7 años en adelante)”.

En la actividad dancística, y en la práctica deportiva en general, el trabajo en pro del desarrollo de esta capacidad debe realizarse a partir de los 7 años, cuando ya está el niño en capacidad de analizar y relacionar los objetos y sus propios movimientos en el espacio, lo que les permite ser más creativos y analíticos frente a las diferentes formas de movimiento a ejecutar.

TEMPORALIDAD

El niño primero adquiere su conciencia corporal, es decir, reconoce su cuerpo, el cual debe moverse en un espacio; realiza sus movimientos interrelacionándose con los demás objetos presentes en el espacio, esos movimientos se ejecutan con un orden y una duración, es esto a lo que se denomina tiempo y tiene su configuración en el ritmo.

El ritmo está presente en el movimiento, no se puede concebir la existencia del movimiento sin el ritmo y el buen desarrollo del ritmo conduce a una mejor realización del movimiento.

“La estructura del tiempo de las diversas secuencias del movimiento corporal nos conduce a la capacidad de organización temporal que solemos entender por ritmo. El ritmo no es simplemente un factor perceptivo, sino que desempeña un papel fundamental en la mejora de los movimientos que hacemos de manera automática, a nivel inconsciente”. El ritmo es un elemento importante para el desarrollo de la coordinación y tiene un papel fundamental en el movimiento que se ejecuta tanto en la danza como en la ejecución del gesto técnico del deporte. La práctica de la danza sin duda, permitirá el desarrollo del ritmo y con él, el desarrollo perceptivo motriz relacionado con lo temporal, y simultáneamente propicia la ejecución de un movimiento más armónico, necesario para mejorar la calidad del gesto motriz en el futbolista, quien en innumerables situaciones se ve sometido a encadenar diferentes tipos de acciones para resolver eficazmente frente al adversario, sucesiones de movimientos que de no estar mediadas por el ritmo resultarían inútiles, pues generarían respuesta ineficaces de parte de los jugadores.

La danza formativa se cuenta con pocos medios para mejorar el ritmo del movimiento, de manera que es de gran utilidad el empleo de la danza para desarrollar en el niño tempranamente este importante elemento, permitiéndole el mejoramiento

de su ejecución motriz. “Podemos observar que con una buena educación rítmica todo trabajo gimnástico o de otra índole se ve realizado, aliviado, pues a través del ritmo se automatiza el movimiento”; el ritmo del movimiento debe ser estimulado para su adecuado desarrollo, sólo así se podrá ejecutar un gesto motriz con la fluidez necesaria para que la ejecución motriz siga una secuencia, un orden en el tiempo y en el espacio, imprimiéndole precisión y armonía a cada movimiento.

La danza se convierte en un excelente vehículo para optimizar el ritmo del movimiento, de tal modo que el niño tome conciencia de su propio ritmo para armonizar sus gestos motrices, desarrollando su sentido rítmico, su creatividad y ampliando y perfeccionando su base motora.

CAPACIDAD DE COORDINACIÓN MOTRIZ

En toda ejecución motriz vamos a encontrar una composición de movimientos constituido por diferentes fases y en las que debe haber una armonía y sincronización entre las diferentes partes del cuerpo que intervienen en la acción. La danza permite lograrlo más fácilmente, dado que los movimientos que componen la secuencia y distribución de los diferentes pasos a ejecutar involucran de manera global una combinación de los diferentes segmentos corporales: cabeza, hombros, tronco, cadera, brazos y manos, piernas y pies, los cuales deben moverse de manera armoniosa y coordinada.

Para la coordinación intergrupal, es necesario ejecutar tareas que permitan una buena compenetración entre los integrantes del equipo, que facilitará el desempeño individual y colectivo, y permitirá un mejor funcionamiento técnico-táctico, con movimientos más armónicos y fluidos, mejorando así el rendimiento del equipo.

En la actividad dancística el trabajo por lo general se hace en grupo, y ello implica que haya una muy buena coordinación y comunicación, comunicación que es más de tipo motriz dado que cada participante aprende a interpretar los gestos y los

movimientos de sus compañeros para poder interactuar en armonía con ellos; este trabajo que se realiza en la danza beneficiará la actuación del niño y joven, pues es importante que él aprenda a descifrar los movimientos de sus compañeros, en una actividad en la que la comunicación verbal y motriz van a favorecer el trabajo de conjunto.

ESTIMULO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES POR MEDIO DE LA DANZA

Objetivos:

- Elaborar movimientos creativos con apoyo de elementos externos y que los alumnos brinden calidad a sus movimientos, realizándolos con fluidez y energía, al mismo tiempo que sean capaces de percibir y describir el significado que le producen dichos elementos en manifestaciones corporales presentes en su entorno sociocultural.
- Desarrollar la capacidad de los alumnos para sentir, imaginar y crear imágenes en movimiento con fluidez y energía.
- Reflexionar sobre el significado que producen las expresiones corporales presentes en la clase y el entorno social.

Materiales:

- Música alegre
- Entorno colorido
- Esponjas de colores

Desarrollo:

En la edad escolar el niño se encuentra en una etapa significativa de su desarrollo en tanto está estructurando sus capacidades perceptivas motrices; las actividades

orientadas a estimular su desarrollo favorecen poco a poco el desarrollo de capacidades coordinativas tales como la capacidad de regulación del movimiento, de adaptación y cambios motrices, la diferenciación, la ritmización, entre otras. Es importante enfatizar que a partir del desarrollo de las capacidades de percepción motriz el niño va organizando el mundo en el que se desenvuelve; sin embargo, aunque en la etapa de formación básica el objetivo no es el de enseñar el deporte como tal, es inevitable que el niño vaya desarrollando ese potencial coordinativo, que servirá de base para los procesos de especialización en etapas posteriores, aunque evidentemente en esta propuesta no es el objetivo principal dadas las características del desarrollo del niño.

En la formación del esquema corporal, uno de los factores que influyen en su desarrollo es la regulación tónica y el ajuste postural; la regulación del tono muscular permite que se desarrolle el control del movimiento haciendo apropiada la ejecución de las acciones motrices, “el tono muscular depende de la maduración neuromotriz, de la actividad física y está en función de la relación con el mundo exterior. Solamente un tono adecuadamente desarrollado permite una mejor actitud y un mayor dinamismo facilitando el progreso en los aprendizajes”. Por lo anterior, se plantea desde las capacidades coordinativas, propuestas por el enfoque deportivista, que se habla de la Regulación del movimiento; las actividades dancísticas son de gran utilidad en el desarrollo de esta capacidad. Si se analiza durante el proceso de enseñanza de la danza, cuando el profesor orienta a su alumno acerca de la ejecución de un movimiento y le corrige en la posición de sus miembros superiores e inferiores en relación con la secuencia de gestos, la amplitud de los mismos etc. lo que hace, es estimular el desarrollo del ajuste postural y el tono muscular.

La regulación tónica actúa en función de mantener la postura tanto en reposo como en movimiento, permitiendo un mejor ajuste postural y con él, el desarrollo del equilibrio. El desarrollo de la capacidad de equilibrio es de vital importancia, pues en la actividad balonpédica, la constante necesidad de controlar el balón con las

extremidades inferiores, obligan al jugador a mantener el equilibrio sustentado solo en una de ellas. El equilibrio se puede estimular en la práctica dancística, a través de la realización de las variadas rutinas donde las diferentes posibilidades de movimiento que se ejecutan, bien sea sobre el suelo o algún otro elemento de apoyo, termina estimulando su desarrollo. La variación en altura o en amplitud del elemento (el suelo o un step) sobre el cual el niño realiza algunas rutinas coreográficas favorece el estímulo de la capacidad equilibrio.

Si bien la capacidad de adaptación y cambios motrices obedece a la mirada deportivista planteada por Ariel Ruiz Aguilera, en la actividad dancística, el niño puede estimular esta capacidad, dado que en ésta se ejecutan una serie de pasos y movimientos en relación con los compañeros y en relación con los ritmos musicales; el niño al bailar debe variar o modificar constantemente sus movimientos de acuerdo al movimiento de los compañeros y de acuerdo al ritmo de la música, estando esta capacidad de adaptación y cambios motrices, estrechamente relacionada con el esquema corporal, pues para ello el niño debe hacer conciencia de su cuerpo y de sus movimientos.

La capacidad de adaptación y cambios motrices es susceptible de ser estimulada de manera de indirecta, a través del trabajo que se realiza para el desarrollo de la espacialidad por medio de la danza, la cual comprende la orientación, la estructuración y la organización espacial, lo que además favorece el desarrollo de la capacidad de orientación, permitiendo al jugador de fútbol determinar sus movimientos en el espacio, en relación con la situación de juego, la ubicación del balón y la posición de compañeros y adversarios en el terreno de juego; esta capacidad es desarrollada durante la ejecución de tareas que propicien el estímulo de las capacidades perceptivo motrices, que ayudan a que el individuo desarrolle una organización espacio temporal de la posición de su cuerpo en el espacio y de la posición espacial del cuerpo en relación con los demás objetos.

En el aprendizaje de la temporalidad, el niño incorpora la percepción sobre el orden o distribución cronológica en que suceden las acciones y su duración. El desarrollo de la temporalidad lleva consigo el desarrollo del ritmo y por lo tanto el estímulo de la capacidad coordinativa del ritmo, la cual juega un papel importante a la hora de ejecutar una acción motriz.

La danza es un medio ideal para desarrollar el ritmo, permitiéndole al niño el contacto con el ritmo, con el orden en la secuencia del movimiento, con el aumento o disminución de frecuencia de estos, con el aprendizaje del movimiento rápido o lento, y con el cambio en la velocidad de su desplazamiento en el espacio.

La capacidad de anticipación es mirada desde dos posibilidades; la primera, en la anticipación que se da en las distintas fases del movimiento propio, y en la segunda, a la anticipación de los movimientos del medio externo (movimientos del adversario, movimientos de los compañeros, o movimientos del balón). El desarrollo de esta capacidad a través de la danza es bastante factible, pues en las actividades dancísticas la ejecución individual o colectiva (parejas, grupos) implica llevar una secuencia de movimientos ordenada y en fases; además, en lo colectivo se deben coordinar los movimientos propios anticipando o intuyéndolos de la pareja o grupo de danzantes, para que haya armonía y estética en el conjunto de movimientos; esto implica en primer lugar una anticipación del propio movimiento durante la ejecución secuencial de los pasos que hacen parte de una danza; y en segundo lugar se debe seguir la secuencia del propio movimiento en relación con los movimientos del otro o los otros, lo que implica anticiparse al movimiento grupal para que haya una correcta sincronización.

Durante el desarrollo de la temporalidad, la espacialidad y el esquema corporal el niño tiene la posibilidad de estimular el desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación; capacidad que da consciencia al individuo para percibir en el movimiento las nociones de tiempo y espacio, así como las tensiones musculares que

requiere un gesto para que en su realización global, pueda dar una respuesta motriz apropiada.

Expresiones a través de la danza

A través de la danza transmitimos sentimientos, emociones, comunicamos, hablamos un lenguaje propio con el cuerpo, mostramos nuestro modo de ser y reconocemos las raíces que nos identifican como miembros de una comunidad.

- ✓ Reconocer a los demás en ti mismo.
- ✓ El hombre ha evolucionado y con él la danza, por eso en tanto expresión cultural tiene una importancia histórico-cultural que la determina.
- ✓ A través de la danza expresamos, sentimos, imitamos la naturaleza (fecundidad, vida, muerte, flirteo, etc.), conocemos nuestro cuerpo.
- ✓ El mundo de la danza es apasionante y bello, porque conocemos nuestra cultura y también otras culturas, otros pensamientos a través de pasos, coreografías, vestuarios, etc.
- ✓ La danza liberadora, siguiendo los planteamientos de Freire, tiene que ver con aprender pasos generadores que nos den la posibilidad de crear nuestras propias danzas.
- ✓ La danza liberadora nos libera de la cultura enajenante cuando conocemos nuestras raíces culturales.
- ✓ Nos provee de un esquema corporal a través del conocimiento de nuestro cuerpo.
- ✓ Nos libera de problemas de salud provocados por la pasividad exagerada.

ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LA DANZA

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza folclórica intervienen distintos elementos y son:

El **profesor** es la persona que dirige la clase y provee al alumno de los conocimientos dancísticos que se requieren en un lugar y un tiempo determinados. El profesor es educador-educando y educando-educador.

El **alumno(a)** es el receptor en primera instancia porque atiende a las enseñanzas del profesor, pero es también un emisor que puede enseñarle al profesor y ser al mismo tiempo educando-educador y educador-educando.

La **programación didáctica** puede ser una guía importante porque en ella realizamos una planeación de la forma en que montaremos bailes a los grupos de alumnos. Esta es una herramienta didáctica que no siempre se utiliza al dar clases de danza. Pero sería interesante incluirla para ver si lo planeado es realizado conforme a la programación didáctica.

El **espacio físico** es importante porque la escuela "Once de Noviembre" no tienen salones de danza ni salones adecuados para dar clases de danza. Y los montajes de cuadros dancísticos se tienen que realizar en el patio de la escuela, condición que dificulta la enseñanza y aprendizaje de los alumnos porque tienen que estar bajo el rayo del sol ensayando y para el profesor (a) resulta más difícil. Es necesario construir salones apropiados para ensayar dentro de ellos y mejorar la enseñanza-aprendizaje de la danza en las escuelas.

El **grupo** el trabajo de grupo siempre es diferente, porque no hay un grupo igual a otro, por tanto, los profesores debemos adaptar técnicas grupales para el momento específico en que se encuentre el grupo en que trabajamos.

La **dinámica grupal** es la forma en que se genera el aprendizaje y el ritmo de trabajo que realiza tanto el profesor como el alumno.

Al hablar de dinámica grupal es importante que los profesores de danza piensen en investigar sobre técnicas grupales que les permitan llegar a cumplir objetivos establecidos al momento de dar clases de danza.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA DANZA

Este debe ser un conjunto de fases sucesivas aplicadas en el aprendizaje para alcanzar un fin u objetivo.

Actividad compleja dinámica de variable acción e interacción para llegar de un punto al otro a ejecutarse en distintos ámbitos.

Conjunto sistemático de pasos, procedimientos, alternativas que el profesor tiene para enseñar algo.

PROCESO PEDAGÓGICO

Creemos conveniente indicar el procedimiento que se debe seguir cuando se trate de mostrar o enseñar al alumnado acciones concretas.

La organización y el aprendizaje de los gestos, de los desplazamientos, y sobre todo de los pasos, llevará un tiempo, pues deben estar acoplados al ritmo de la música y al grupo. Como en otras formas de enseñanza-aprendizaje, es recomendable comenzar

por lo que resulta más fácil, más sencillo, y hacerlo primero por separado (parte por parte o tiempo por tiempo). El proceso puede ser como sigue:

1. El profesorado mostrará la forma de hacer el movimiento, el paso, etc., mientras se escucha la música. Para ello puede estar colocado:

a) Delante y frente al alumnado, (en este caso, para no inducir a confusión en cuanto a los movimientos del lado derecho e izquierdo, debe invertir los suyos).

b) Delante y dando su espalda al alumnado, (al estar en esta posición, los lados derecho e izquierdo son los mismos para todos, por lo que la muestra y la imitación resultan más fáciles. En estos primeros momentos, estando de esta forma, es útil tener un espejo en la pared para ver al alumnado).

2. Los alumnos y las alumnas, por imitación, intentarán hacerlo igual. Lo practicarán durante un tiempo, así se notará el grado de dificultad, el movimiento que más cuesta, el encadenamiento de uno con otro, etc.

3. El profesorado, prescindiendo de la música por un tiempo, irá descomponiendo y mostrando los pasos y los movimientos que van en cada tiempo, etc. Lo hará lenta y repetidamente para facilitar su comprensión. Después ya se verá todo en conjunto.

4. Lo repetirán todos una y otra vez, marcando con la voz el ritmo y los tiempos donde van los pasos, los acentos, los movimientos.

BASES PARA UNA PEDAGOGÍA DE LA DANZA

Pensamos que en un principio no es conveniente empezar directamente enseñando una o varias danzas, pues esto no conduciría a nada, sino enseñando o mostrando los

elementos formales de la danza, los materiales y su utilización. A partir de esto factores surgirán fácilmente todo tipo de danzas, que es lo que se pretende.

Nos proponemos a continuación dar a los educadores unas bases sobre las que sustentar una pedagogía de la danza entendida en su nivel más elemental.

A partir de un conocimiento de la técnica, de los componentes básicos constitutivos de la danza, es posible abordar su práctica en el aula infantil. Habrá que canalizar todos los esfuerzos de preparación y experimentación en lograr que el niño o el joven que pueda manifestarse a través del movimiento rítmico expresivo, danzado.

Es difícil abordar esta exposición evitando la terminología técnica y metodológica, si así fuera, el resultado sería con toda seguridad confuso. Por otra parte, somos conscientes de que, si nuestra pretensión es mostrar a unos educadores un camino que les es más o menos desconocido, una “forma o manera de hacer el recorrido” con garantía de seguridad y de eficacia, no tenemos más remedio que ser rigurosos en nuestro empeño. Es evidente que en la danza, en la educación motriz, como en cualquier otra “disciplina” formativa, tiene que haber unos métodos y unas técnicas que orienten y faciliten el progreso en la enseñanza-aprendizaje.

Hechas estas observaciones, pasamos a exponer de manera abreviada los componentes más importantes o básicos que concurren en la danza, y los procedimientos que se pueden aplicar en el proceso de su enseñanza-aprendizaje en la etapa infantil.

FORMAS DE DANZA

Sin entrar en temas históricos ni en una clasificación exhaustiva de todos los estilos y modalidades de danza (clásica, folklórica, jazz, de salón, etc.), para ser prácticos y teniendo en cuenta nuestro objetivo fundamental -la danza aplicada a la educación-,

centramos nuestra atención en una forma de danza, no académica, que podríamos llamar pura, que en un nivel de iniciación o elemental no ofrece especial dificultad técnica y brinda al alumnado y al profesorado una magnífica oportunidad de exploración y creación conjunta. Esta forma de danza comprende movimientos naturales, sencillos, está despojada de artificio, de poses estereotipadas, de fórmulas estéticas, deja libertad de acción, de invención. En resumen, viene a ser una especie de danza neutra.

Con esto no se pretende evitar que los niños o las niñas practiquen cualquier otro tipo de danza (ballet clásico, danza española, folklórica, etc.), siempre que se considere oportuno y satisfactorio. Por otra parte, los contenidos son generales, son aplicables a todo tipo de danza.

Encontramos dos grandes formas de desarrollar la danza:

- a. De coreografía libre.
- b. De coreografía fija.

Tanto una como otra utilizan una serie de elementos comunes, aunque el proceso de su realización varíe. Tal vez la primera forma pueda parecer y resultar más sencilla para los primeros años de la etapa. No obstante, ambas deben ser practicadas indistintamente por los niños y niñas.

Danza de coreografía libre

En este caso, como principio general, el movimiento no está dirigido, es más bien improvisado, espontáneo, puede realizarse en grupo o de forma individual, personal. No se compone de evoluciones determinadas y los pasos no son prefijados ni contados. Sirve para acostumbrarse a coordinar, a desplazarse con alguna precisión, a

seguir los sonidos de percusión, el ritmo, la música, etc. Siempre dentro de un nivel de iniciación muy sencillo.

Se pueden hacer los movimientos, gestos, con total libertad o bien con alguna programación muy simple, elemental, con relación a una o más consignas o instrucciones concretas como caminar libremente y cambiar de dirección cada vez que se oiga un golpe de tambor, caminar en líneas rectas y a una señal cambiar a líneas curvas, etc.

En el primer caso, es decir, con ausencia de normas o instrucciones, el objetivo fundamental no se centra en conseguir unas actuaciones más o menos perfeccionadas, sino en el proceso del movimiento de danza en sí mismo; su interés radica en la participación espontánea del alumnado.

Puede desarrollar la danza con total libertad de movimientos, todo tiene origen en sí mismo/a, no se le obliga a aprender y perfeccionar ningún paso ni a memorizar evoluciones concretas. Crea, en una palabra, su propia danza a partir de su imaginación y de su cuerpo.

Sin embargo, aunque pueda parecer otra cosa, la danza no surge del vacío, de la nada. Hay en el fondo del niño o la niña una preparación técnica muy elemental que se le ha ido transmitiendo poco a poco y ha arraigado dentro de sí de tal modo, que los movimientos que realiza ya no son tan simples, caprichosos o totalmente caóticos, sino que están basados en un conjunto de habilidades psicomotrices y de exploraciones espacio-temporales previamente adquiridas.

En el segundo caso, cuando se propone alguna consigna o instrucción muy concreta, la danza puede servir para aprender a coordinar partes del cuerpo, desplazarse con alguna precisión, seguir rítmicamente sonidos de percusión, de una música, diferenciar las frases musicales, caminar libremente y cambiar de dirección cada vez

que se oiga un golpe de tambor, caminar en líneas rectas y a una señal cambiar a líneas curvas, etc.

Danza de coreografía fija

En ella, los pasos, los gestos, la coordinación y las evoluciones en el espacio están determinadas y establecidas de antemano. Tanto unos como otros pueden ser organizados de muchas formas y se pueden combinar indefinidamente.

CONTENIDOS DE LA DANZA

Estos constituyen los pilares básicos que indefectiblemente sustentan la creación de una danza.

Las formas de danza se arman sobre cuatro elementos inseparables, los cuales hay que manipular y combinar como unas verdaderas herramientas útiles de trabajo:

1. Uno o varios cuerpos como instrumentos en acción, con todas sus partes y todas sus posibilidades motrices, de acuerdo a unos principios biomecánicos.
2. Una cierta cantidad de energía o esfuerzo muscular que se aplicará a los movimientos realizados, conforme a lo que se desee expresar: sentimientos, estados de ánimo, etc.
3. Un tiempo de duración de los movimientos, una velocidad de ejecución, un ritmo. Generalmente se utiliza música como base para la danza.
4. Un espacio en el que el cuerpo hace gestos, crea figuras, y que se recorre usando formas de locomoción, como andar, girar, saltar, etc. que en danza se denominan pasos.

EL CUERPO COMO INSTRUMENTO

Objetivos:

- Proponer ejercicios dirigidos a la preparación del cuerpo para el desarrollo del movimiento.
- Adquirir conciencia para la alineación del cuerpo a partir de segmentos corporales.
- Elaborar movimientos combinando elementos del tiempo, ritmo y espacio.
- Identificar las principales características del género popular actual, así como su valor artístico y cultural.

Materiales:

- Música
- Grabadora
- Esponjas de colores
- Espacio amplio

Desarrollo:

Cuando se danza, el cuerpo es el principal elemento, el sujeto protagonista que está en movimiento o detenido temporalmente, por ello hay que prestarle la debida atención para que actúe de forma correcta en la medida de lo posible.

Como primera norma general, el cuerpo debe tener una postura en equilibrio, una colocación vertical bien alineada.

Hay que considerar todas las partes del cuerpo, los segmentos, cómo son, qué dimensiones tienen, cómo se articulan con el resto del cuerpo, de qué formas diferentes pueden moverse: girando, trasladándose, inclinándose; aisladamente o globalmente, etc.

También hay que considerar como objetivo ideal a conseguir, que los movimientos corporales han de ser hechos de forma creativa, orgánica, con armonía, bien encadenados y coordinados, con acentos, ritmos y cadencias, es decir, con una belleza.

Finalmente, podemos concluir afirmando que, por regla general, los gestos combinados con los pasos y los recorridos forman la base de todos los movimientos que realiza el cuerpo en la danza.

Los gestos

Son los movimientos de la parte alta del cuerpo (ahora se prescinde de los piernas y especialmente de los pies, encargados de los pasos, de los que se trata más adelante). Estos movimientos dependen de las posibilidades de acción de las articulaciones (flexiones, extensiones, rotaciones y traslaciones) del cuello, hombros, codos, cintura, muñecas, sobre todo.

La cabeza, gracias al cuello, puede flexionar a los lados, atrás, adelante; rotar o girar - sobre el eje- a los lados; desplazarse en el plano frontal...

El tronco, gracias a la cintura, puede realizar movimientos de flexión adelante, atrás, a los lados, rotaciones, etc.

Los brazos, gracias a los hombros, codos y muñecas pueden realizar gran cantidad de movimientos: abrirlos, cerrarlos, levantarlos, etc. Teniendo en cuenta que pueden moverse de forma simultánea o alternada, simétrica o asimétricamente, en paralelo, sin cruzar el lado derecho al izquierdo o cruzando.

Las caderas (pelvis) pueden hacer también movimientos (aunque esta zona más central del cuerpo será más difícil de aislar por los niños).

Es claro que se pueden ejecutar muchos movimientos distintos con estas partes del cuerpo, aunque en una danza infantil habrá que simplificarlos al máximo. Incluso los pocos gestos que se elijan es conveniente que se repitan secuencialmente.

Además, los gestos son acciones expresivas del cuerpo.

Los gestos, de forma más o menos explícita, llevan una carga expresiva, tendrán un contenido significativo, aunque en su forma sean descriptivos, simbólicos, expresionistas, abstractos, estilizados, ampliados, resumidos, de más o menos intensidad o duración que en la realidad. Así, pueden expresar sentimientos de todo tipo: tristeza (puede ser con hombros, brazos, cabeza, caídos), alegría (lo contrario), etc. También pueden expresar acciones: llamar, saludar, acunar, volar, ofrecer, rechazar... En cualquier caso, los gestos hay que controlarlos, memorizarlos, ajustarlos a un tiempo-ritmo determinado y a la ejecución del conjunto.

El gesto, la actitud o el porte deben configurarse especialmente cuando en la danza se imita o representa un personaje real o de ficción, por ejemplo: Una princesa, una marioneta, un pájaro, etc.

Los gestos pueden ir acompañados de objetos, accesorios: pañuelos, cintas, aros, palos..., siempre que su presencia esté justificada, y habrá que saber manipular y controlar.

Los pasos.

En cuanto a los pasos, los niños y las niñas más pequeños deben hacer los más sencillos, aquello que les resulten más familiares como son: la marcha (con pasos más

fuertes, más suaves, más cortos, más largos, levantando más o menos los pies, golpeando con la punta o el talón en el suelo -antes o después del paso o del salto-, de media punta, con pequeña flexión de rodilla, arrastrando los pies, en un compás de cuatro tiempos dar tres pasos en los tres primeros tiempos y en el cuarto pararse), girar a un lado, al otro (teniendo como eje para el giro los dedos del pie o bien el talón), saltar de todas las formas, paso y salto sobre el mismo pie, alternando los pies, correr de distintas formas, etc.

Tanto la variación como la repetición de los pasos afinan la sensación de movimiento y la capacidad de coordinación, y aumentan asimismo la seguridad de su ejecución.

Caminar y correr, controlando la fuerza y elasticidad de los pies, deberán ser ejecutados hacia delante, hacia atrás, a los lados, en trayectorias rectas y curvas.

Los pequeños saltos, (hacia adelante y hacia atrás, también combinado con giros, carreras o saltos. Saltos en alto o en largo. Saltos con distinto apoyo; saltos que surgen de correr y con giros) desarrollan la capacidad de amortiguación y la potencia, y capacitan para obtener un mayor rendimiento en los saltos mayores.

A continuación se describen unos pasos que pueden ser ejecutados sin dificultad por el alumnado. El profesorado los utilizará según su criterio y la necesidad educativa.

Descripción Marchar: Pasos sucesivos, pasando el peso del cuerpo de un pie a otro (Izquierdo-Derecho-Izquierdo-Derecho, etc.). Los brazos van coordinados con los pies. El valor musical corresponde a la negra (). Se puede marcar el ritmo con palmadas, golpes de pandero o percusión, en general.

Los paso de marcha (o caminar) se pueden hacer en cualquier dirección, se pueden hacer pausas o detenciones contando los tiempos. Por ejemplo: tres pasos de marcha adelante (en tres tiempos) -D-I-D-, detención (en tres tiempos), cuatro pasos de

marcha a la izquierda (en cuatro tiempos) -I-D-I-D-, dos pasos de marcha atrás (en dos tiempos) -I-D-, etc.

Los pasos pueden ser más o menos golpeados en el suelo, más o menos deslizados, arrastrados...

En los pasos de marcha, se pueden flexionar un poco las rodillas:

- a) a la vez que se da el paso,
- b) después de dar el paso.

En los pasos de marcha, se puede:

- a) apoyar toda la planta de pie en suelo,
- b) apoyar primero el talón y después toda la planta,
- c) apoyar primero los dedos y después toda la planta.

Correr: Pasos saltados sucesivos de un pie a otro. En cada salto se suspende un instante el cuerpo en el aire. El valor musical es la corchea (). Se puede correr más o menos deprisa.

Saltar: Elevar el cuerpo en el aire por medio de un impulso ejecutado por uno o dos pies sobre el suelo. Puede ser de dos pies a dos pies, de dos pies a un pie, de un pie a dos pies, de un pie al mismo pie, de un pie al otro pie. Estos dos últimos se asemejan a la pata-coja y a correr, respectivamente. Los saltos pueden ser hacia arriba o hacia abajo, hacia otras direcciones: adelante, atrás, los lados.

Paso-salto: Dar un paso con un pie, seguidamente dar un salto con el mismo pie y caer en el mismo sitio. Se alternan los pies. Si se hacen los pasos-saltos un poco rápidos se les llama salticados.

Pata-coja: Dar los pasos seguidos saltando sobre el mismo pie.

Galope: Se puede hacer adelante o a los lados. Por ejemplo, en un círculo, orientados al centro, el galope lateral hacia la izquierda será:

1º: Apoyando el peso sobre el pie derecho, saltar sobre él, elevando todo el cuerpo y separando la pierna izquierda hacia el lado izquierdo.

2º. Caer con el pie izquierdo al lado izquierdo. (El peso está sobre este pie)

Traer el pie derecho al lado del izquierdo.

Si el galope se hace al lado derecho, lógicamente los pasos son al revés. Si se hace hacia delante, la pierna que salta avanza adelante.

Paso de cuatro: Consta de cuatro tiempos. En los tres primeros tiempos dar tres pasos de marcha adelante (pies D-I-D.), en el cuarto tiempo dar un pequeño salto en el sitio sobre el pie que ha dado el tercer paso (el D.) y caer al suelo sobre él, el otro (el I.) permanece en el aire. Se van alternando los pies.

Paso de marinero: Es como el paso-salto, pero se va retrocediendo. Las dos manos se juntan por detrás, en la cintura.

Girar: En el mismo lugar o desplazándose en todos los sentidos. Sobre un pie u otro (sobre los dedos o sobre los talones).

La coordinación

La coordinación o vinculación es la relación de la parte baja del cuerpo con la parte alta (brazos y piernas). Dicho de otro modo, la palabra coordinar indica un

determinado orden en la acción de distintos grupos musculares. Esa acción está regulada por los estímulos que por vía muscular llegan al sistema nervioso central. Por lo tanto, la coordinación es el resultado de una conjunción neuro-muscular, de ahí que los movimientos se efectúen con fluidez, cómodamente, sin esfuerzo superfluo.

En la infancia es muy conveniente realizar con frecuencia este tipo de movimientos para familiarizarse con ellos, llegar a automatizarlos y hacerlos repentinamente con naturalidad. Se harán movimientos de coordinación mayor (los grandes movimientos como marchar, saltar, correr...) y de coordinación menor (los pequeños movimientos como los pasos, las palmadas y golpes de las manos en otras partes del cuerpo, etc.).

Se puede concretar que la coordinación más completa que se practica en la danza consiste, sobre todo, en la combinación de los pasos con los gestos.

Cuando se danza, normalmente no se mueven los pies solos, ni tampoco el tronco o los brazos solos. Lo habitual es que todo el cuerpo participe, en mayor o menor grado, simultáneamente. Mientras se marcha o se salta, los brazos pueden elevarse verticalmente y descender, abrirse lateralmente, adelantarse, las manos pueden dar palmadas, golpear otras partes del cuerpo, colocarse en la cintura, en la espalda, etc. Si el alumnado imita, en una danza, los movimientos del tren, dará los pasos de marcha -más bien deslizada- y con los brazos hará los movimientos de imitación a los mecanismos que mueven las ruedas: adelante-atrás, etc.

Percusiones con el cuerpo:

1. Manos. Manos con las manos -palmada-, manos con los pies, con las rodillas, con los muslos, con las caderas, con el pecho, con los hombros, con la cabeza, con el suelo. Manos contra las manos u otras partes del cuerpo de los compañeros.

2. Pies. Golpeo de todo el pie plano contra el suelo, de la punta, del talón, de un pie contra el otro pie.

LA ORGANIZACIÓN TEMPORAL

Objetivos:

- Utilizar elementos del lenguaje temporal de la danza para elaborar danzas creativas con temáticas de interés personal.
- Emitir juicios críticos sobre sus propias creaciones y las de sus compañeros.
- Reconocer la expresión dancística como un medio para representar una realidad o situación imaginaria del tiempo.
- Indagar sobre las influencias culturales en la danza temporal.

Materiales:

- Música con ritmos cortos
- Grabadora
- Objetos pequeños como bolas rellenas de arroz etc.
- Espacios amplios y coloridos

Desarrollo:

Frecuentemente se utilizará la música como estímulo auditivo, como motivación para la danza. Ambas formas de expresión están íntimamente ligadas y tienen elementos comunes.

El ritmo.

En el cuerpo existen los latidos del corazón, los tiempos de la respiración, los golpes de los pasos al andar... Todas estas acciones se realizan en tiempos que son propios

de cada persona. Pero algunos de esos tiempos o golpes se acentúan de forma más o menos regular, alternada..., son rítmicos.

En música también hay sonidos que se acentúan con una regularidad, son más fuertes, se destacan de otros que no llevan acento. Existe ritmo. Este puede ser binario o ternario, dependiendo de la frecuencia de la acentuación.

El ritmo es básico en la práctica de la danza, alcanza a todos sus componentes: gestos, pasos, movimientos, etc. Es percibido por los niños y las niñas de forma natural, por lo que deberá estar presente, como centro organizador de todos los ejercicios y actividades de danza que realicen. Por otra parte, ayuda a conseguir equilibrio y estabilidad, economía de esfuerzo, control neuro-muscular, organización y estructuración de la personalidad.

La melodía.

La frase musical.

La frase musical va más o menos asociada a la frecuencia de la respiración, por ello se puede saber la extensión o duración aproximada de la frase melódica. Esta incluye una sucesión de silencios y notas o sonidos con distintas cualidades: variedad-ascendentes, descendentes-, intensidad -suaves, fuertes-, velocidad rápidos, lentos, que al combinarlas en sus múltiples formas pueden dar lugar a infinidad de frases musicales distintas. La melodía no es más que una o más frases enlazadas, por lo que su duración o extensión puede ser muy variada. La melodía, aparte de incluir todas las características de las frases, tiene una tonalidad, una modalidad (triste, alegre, etc.), un carácter. Todo lo cual viene a configurar lo que podemos llamar el tema, el motivo.

La frase de danza.

El discurso de danza se basa en la frase, esta forma parte esencial de su estructura.

La frase es el objeto visible donde confluyen todos los factores del movimiento puestos en juego de forma simultánea: cuerpo, energía, tiempo, ritmo, espacio. La frase incluye, pues, todos esos componentes con sus múltiples posibilidades de combinación y variación. Y como una danza se hace encadenando o secuenciando un número determinado de frases mayor o menor de distintas maneras con el fin de formar períodos, las posibilidades de construcción o composición de la danza son muchísimas.

La frase de danza se ejecuta, pues, con un determinado esfuerzo muscular, se traza en un espacio concreto, se desarrolla en un tiempo exacto y está motivada por una intención de expresar, de comunicar un contenido del tipo que sea, o simplemente por el placer y el disfrute de danzar.

Relación entre música y danza

Si se utiliza la música como estímulo para la danza, deberán ser analizados y respetados todos los aspectos antes mencionados: sonido-silencio, ritmo, frases, duración, velocidad. La frase motriz se construye con referencia a la frase musical. De igual modo se forman los encadenamientos de las frases, las repeticiones, las pausas.

Así como una pieza de música tiene una estructura, un orden en sus partes comienzo, desarrollo y fin- también la danza tendrá una construcción u organización similar. Hay que saber elegir la música para una danza de acuerdo a unos criterios: edad y capacidad de los participantes, finalidad que se pretenda, etc.

Una vez elegida, habrá que descubrir su estructura interna, que servirá de base para la organización de los gestos, pasos y desplazamientos:

Recapitulando, los elementos más importantes que hay que analizar y tener en cuenta en la música son:

1. Las fórmulas rítmicas: Ritmo binario, ternario, cuaternario.
2. Las frases musicales: (A-B-C-D); (A-B-A-C-A); (A-A-B-B-A-A-B-B-), etc.
3. La duración: Más o menos tiempo de las frases, de las secuencias, etc.
4. El tiempo y sus matices: Lento, rápido, acelerado, retardado...
5. El registro: Agudo, medio, grave.
6. La intensidad: Fuerte, suave, aumentando o creciendo, disminuyendo o decreciendo.

LA ORGANIZACIÓN ESPACIAL

Objetivos:

- Indagar, observar, reflexionar y preparar el montaje de un baile.
- Escenificar un baile relacionado y valorarlo como parte del patrimonio cultural de su entorno.
- Describir algunas de las características estéticas que conforman el baile a escenificar.
- Realizar movimientos (pasos y secuencias) propios del material dancístico a representar.
- Explicar el sentido que el vestuario, la utilería y los accesorios tienen al interior de la danza.

Materiales:

- Música acorde al espacio (entorno que escojan)
- Paisajes coloridos de distintas provincias y culturas

- Vestimenta acorde a la música escogida
- Espacio amplio

Desarrollo:

El cuerpo, al moverse, va dibujando o creando formas (como esculturas) distintas en el espacio que ocupa.

En todo momento hay que controlar la estructuración, ajuste, dominio y memoria espacial, del área de juego, tanto en el espacio personal como en el espacio general, individual y colectivo. Cuando danzan varios niños y niñas a la vez en un espacio general o libre, antes hay que organizar los espacios que van a recorrer, dividirlos, marcarlos, combinar los de unos con los de los otros y respetarlos en todo momento, para lograr una armonía espacial y no un caos.

Es un ejercicio de disciplina, por medio del cual los niños y las niñas están constantemente recibiendo informaciones de sus sentidos: la vista, el oído, los músculos (sentido cinestésico), de sus cambios de postura y su ubicación en el espacio, de su relación con el compañero o compañera, con el grupo, con su entorno. Además, el ajuste rítmico se enriquece con las trayectorias que hacen más íntima la relación entre los niños o las niñas y el espacio general.

Los recorridos

El desplazamiento por el espacio cuando se hace en una danza de coreografía fija exige una selección y un control.

Ya se conocen y se han experimentado las distintas formas de desplazamiento o locomoción. Los pies pueden utilizarse para dar pasos, produciendo la acción de caminar o correr, puntear y talonear, saltar, girar o deslizarse. El salto puede hacerse:

de los dos pies juntos o separados a los dos pies, a uno solo, o viceversa, de un pie al mismo pie o de un pie al otro pie; fuerte o suave, pequeño o grande, con cambio de nivel, realizado con una extensión o con una contracción.

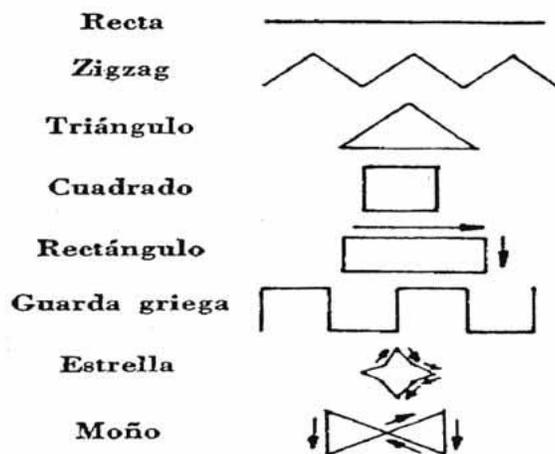
Los giros son rotaciones sobre el propio eje y pueden ser a un lado o al otro, parciales o completos, adentro o afuera, de arriba abajo o viceversa, con el cuerpo abierto o cerrado, lentos o rápidos, en el mismo lugar o cambiando de lugar.

También, aunque con menos frecuencia, es posible desplazarse de rodillas, rodando, dando volteretas, gateando, arrastrándose. La relación entre el cuerpo y el suelo contribuye a aumentar la variedad de los desplazamientos. Por ejemplo, el cuerpo puede estar boca arriba, boca abajo, con el pecho, la espalda o el costado contra la superficie del suelo, etc.

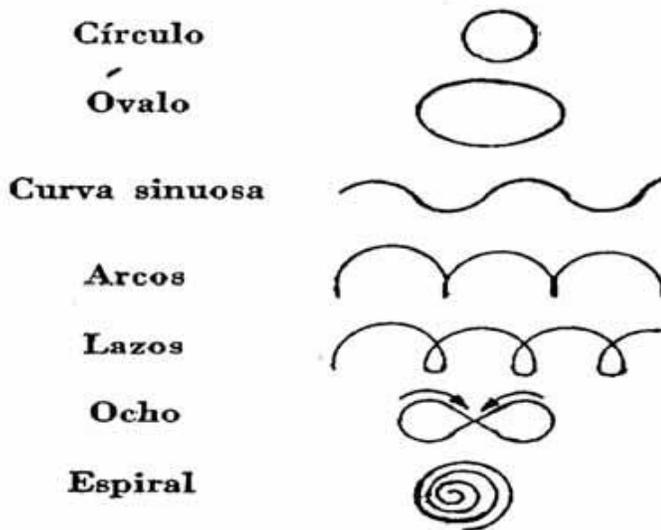
En los desplazamientos es posible combinar todos los elementos anteriormente enumerados: marchas, saltos, carreras, giros y gestos.

Las trayectorias y los recorridos pueden ser esencialmente de dos formas: en línea recta y en línea curva.

EN LINEA RECTA



EN LÍNEA CURVA



Los recorridos adelante, atrás, derecha, izquierda, y las diagonales, tanto en línea recta como curva y sus combinaciones, permiten al niño o a la niña lograr fineza de movimiento, economía de esfuerzo, direccionalidad, acción-reacción (por cada cambio de dirección), percepción de sí mismos y de los otros en movimiento, ajusta de su ritmo y de sus evoluciones al grupo (en líneas, círculos, molinetes, enlazamientos, agrupaciones diversas, cadenas, etc.).

Los desplazamientos se realizan con una motivación o finalidad: se va a un lugar porque se desea llegar a saludar a alguien o porque significa un espacio familiar, etc. Se separa alguien de un lugar por huir, por miedo o por otras muchas razones posibles; el salto puede expresar alegría, felicidad, fuerza, superación de la gravedad.

La caída al suelo puede significar derrota, cansancio, abatimiento, pena... En la expresividad también influye el estado de ánimo, estado emocional, estado físico... Todo ello motivará la forma de hacer el desplazamiento, el diseño en el suelo, la velocidad, la energía...

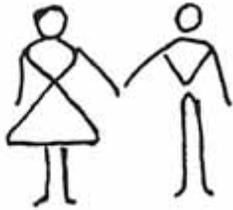
En la estructuración espacial es posible:

1. Colocarse con distintas posturas. Sobre, debajo de, de frente a, al lado de, detrás de, cerca de, lejos de, de espaldas a orientación.
2. Hacer trayectorias: ir desde un punto a otro de forma recta (directa-indirectamente) o curva (circular, ovalada, sinuosa...).
3. Marchar por todo el espacio libremente o de forma organizada.
4. Avanzar o retroceder en dirección a, con distintos niveles de altura.
5. Reunirse o juntarse con..., acercarse a..., separarse o alejarse de...
6. Entrar en, salir de... (p.ej., un círculo, un cuadrado, etc.)
7. Ir por fuera de, por dentro de, entre...
8. Ir y volver.
9. Pasar: por delante de..., por detrás de..., al lado de..., cruzándose con..., por dentro de..., por fuera de..., por debajo de..., por encima de...

Modelos de enlazamientos (en parejas)

a) De costado:

1. Pareja tomándose de una mano.



2. Igual, pero cada cual mirando a un frente.



3. Tomándose las manos cruzadas y un brazo flexionado.



4. Igual, pero cada cual en distinto frente.



5. Tomándose por la cintura con una mano y la otra en aro.



6. Igual, con distinto frente.



7. Tomándose por los hombros y la otra mano en la cintura.



8. Igual con distinto frente.



9. Codo con codo.



10. Igual con distinto frente.



b) Frente a frente:

1. Dándose las manos.



2. Tomándose los dos de los hombros.



3. Tomándose de la cintura



4. A toma a B por los hombros y B a A de la cintura.



c) Uno detrás de otro:

1. Se toman las manos en arco arriba.



2. Se toman las manos abajo, a los lados.



3. Una mano en la cintura, la otra extendida.

(Las manos en la cintura de quien está delante)



4. Las manos en los hombros de quien está delante.



5. Las manos en la cintura de quien está delante.



Modelos de agrupamientos

a) En fila:

1. Suelos.



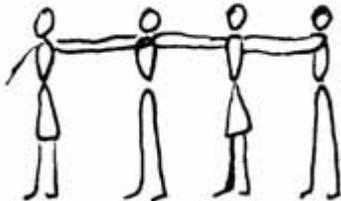
2. Tomados de la cintura.



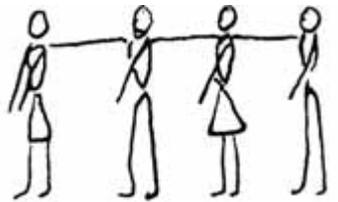
3. Tomados de la mano, en distintas alturas.



4. Tomados de los hombros, con los brazos.

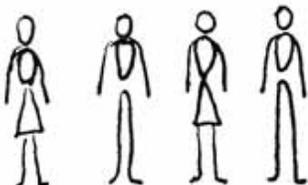


5. Una sola mano en el hombro del compañero o la compañera, la otra cae libre.



b) En hilera:

1. Suelos.



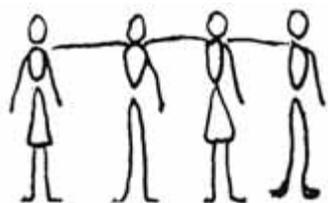
2. Tomados por los hombros.



3. Tomados por la cintura.



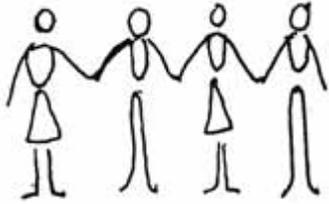
4. Tomados por una sola mano en el hombro.



5. Tomados por las manos por encima de la cabeza, en arco.

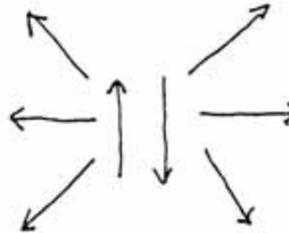


6. Tomados por las manos, abajo.



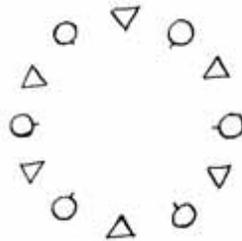
Modelos de evoluciones

Avanzar en las direcciones adelante, atrás, a derecha, a izquierda (4) y las intermedias (4). Hacerlo con todas las formas de locomoción, con todas las formas de pasos.



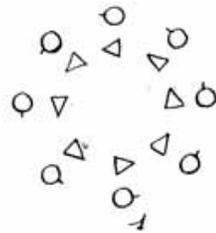
En un círculo. Suelos. Tomados de las manos.

Orientados en (SAR) (Sentido Agujas del Reloj), orientados en (SIAR) (Sentido Inverso Agujas del Reloj). Avanzando al centro. Girando y volviendo atrás. Retrocediendo (volviendo atrás de espalda). Tomados de los brazos, de los hombros, por detrás de la cintura.

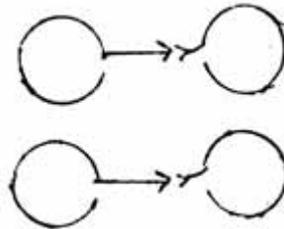


Dos círculos concéntricos. Avanzar en (SAR), en (SIAR).

Cada círculo en un sentido. El del centro sale y se une al de fuera y forman pareja. Se colocan de espaldas a los de fuera, de lado izquierdo o derecho. Los de fuera pasan adentro.



Dos o más círculos que marchan en la misma dirección o en distinta. Pueden deshacer el círculo y formar dos filas. Finalmente pueden volver a formar otros círculos.



EJERCICIOS DE ORGANIZACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

Objetivos:

- Participar colectivamente en el diseño de líneas, contornos espaciales y grupos compactos para crear formas e imágenes en movimiento que comuniquen sentimientos y pensamientos.
- Expresar e interpretar sentimientos y pensamientos colectivos en la realización de diseños en grupo de unidades y contornos espaciales.
- Elaborar de manera colectiva trabajos creativos.

- Emitir juicios críticos sobre su participación en trabajos creativos realizados colectivamente.
- Reconocer cómo usaban el cuerpo personas de distintas generaciones de su entorno inmediato.

Materiales:

- Música suave y lenta
- Grabadora
- Cuerda
- Conos
- Tizas de colores

Desarrollo:

a) Individuales:

1. Caminar libremente por el espacio.
2. Correr libremente por el espacio.
3. Caminar con acompañamiento de percusión (por ejemplo, pandero) o música.
4. Detener a una señal en una actitud expresiva (como estatuas).
Repetir varias veces (3 y 4) alternadamente, variando los tipos de estatuas.
5. Correr (oyendo el sonido de los pasos ajustados a un ritmo grupal).
6. Caminar con apoyo de toda la planta del pie, acompañado del pandero.
7. Caminar sobre las puntas de los pies, acompañados del triángulo.
8. Caminar alternadamente (como 6 y 7), respondiendo al instrumento que oigan.
9. Caminar presionando los pies sobre el suelo, después flexionáis las piernas.
10. Correr levantando las rodillas.
11. Galopar en puntas de pie. A un golpe fuerte de pandero os detenéis en el sitio.
12. Marchar arrastrando los pies.
13. Saltar sobre los dos pies.

14. Saltar sobre un pie, avanzando; luego sobre el otro, retrocediendo.
15. Caminar. Al sonido del triángulo, hacéis medio giro y seguís caminando.
16. Caminar. Al sonido del triángulo, hacéis giro completo y seguís caminando.
17. Caminar con pasos muy largos, flexionando las rodillas.
18. Formar un círculo y hacéis un tren, colocando las manos en la cintura de quien vaya delante.

b) De grupo.

Dado el carácter social o colectivo de la danza, especialmente la danza educativa, es necesario iniciar a los niños y a las niñas para que adquieran y perfeccionen el sentido de adaptación de sus posiciones, actitudes, evoluciones y gestos a los demás del grupo. Deben ejercitarse en el orden, la coordinación y la atención de unos con otros.

1. Formáis filas en grupos de cuatro, unos detrás de otros, y evolucionáis en el espacio sin deshacer la figura.
2. En grupos de cuatro, unos al lado de otros y dándoos las manos, formáis líneas y marcháis, con cambios de dirección.
3. Formáis círculos y evolucionáis en distintos sentidos (en el sentido de las agujas del reloj -SAR- o en el sentido inverso -SIAR-) sin perder la forma, las distancias entre todos.
4. Formáis dos círculos concéntricos, el niño de dentro y el de fuera, uno al lado del otro, os dais las manos, así evolucionáis todos, en parejas, dando una vuelta completa en la misma dirección; os soltáis las manos y los niños del círculo interior os detenéis, mientras los del exterior seguís la marcha en el mismo sentido; al llegar al lado del compañero o de la compañera, que ha permanecido en el sitio esperando, le dais la mano de nuevo y seguís dando otra vuelta. Esta vez cambiando: los niños de fuera os detenéis, y los de dentro seguís la marcha. Se harán posteriormente cambios de círculos y de parejas.

5. Pasáis de la evolución en círculo a una fila, a una línea, a un molinete, etc., y volvéis al círculo.

6. Dos compañeros, frente a frente, golpeáis las manos uno con el otro de distintas formas, alternando con palmadas y golpes en el propio cuerpo o en distintos lugares del espacio, entrelazando los codos y dando vueltas andando, saltando, juntando las manos de distintas formas: una sola, las dos, sin cruzar o cruzadas, dando vueltas uno alrededor del otro, separándoos, acercándoos, etc.

LA COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA

En la composición coreográfica, los elementos de la obra que nos proponemos crear, por pequeña y sencilla que sea, están elegidos, organizados, enlazados entre sí con la intención de construir un conjunto coherente y claro, un objeto con una forma concreta, que se podrá mantener fijo y ser reproducido de la misma forma las veces que se desee. Es cuestión, pues, de seleccionar una serie de elementos o materiales específicos de la danza ya conocidos (cuerpo, gestos, pasos, ritmo, espacio, desplazamientos, enlazamientos, agrupamientos, evoluciones...) y estructurarlos de una forma original. Para esta función es necesario desarrollar y potenciar la imaginación y la creatividad.

MODELO COREOGRÁFICO

Hay muchas formas de empezar, de enfocar y desarrollar una coreografía.

Los recursos que se han expuesto anteriormente no deben ser considerados como una simple información teórica, son realmente instrumentos didácticos imprescindibles.

Con ellos se puede abordar la tarea de crear una danza.

Una prueba de ello es el modelo que se presenta a continuación. No tiene nada de extraordinario, se puede comprobar cómo las evoluciones en el espacio son muy sencillas, simétricas, claras, pudiéndose simplificar aún más.

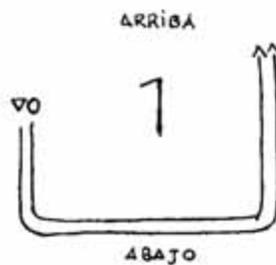
La forma de realizar los desplazamientos puede ser: marchando, saltando, corriendo, girando, etc. Lo mismo se puede decir de los enlazamientos.

La velocidad y el ritmo dependerán de la música que se utilice.

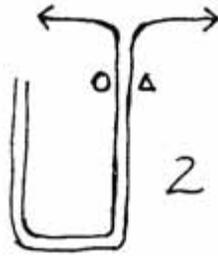
Dentro de los mismos diseños espaciales cabe también alterar el orden, hacer repeticiones, suprimir algún esquema, introducir otros, etc.

En definitiva, esta forma de danza permite utilizar los materiales con gran libertad, las reglas o sujeciones son pocas y fáciles de cumplir, la música impone una cierta adaptación de la estructura..., y poco más.

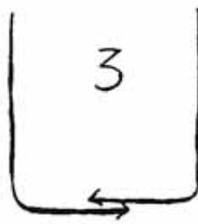
1. Dos parejas (niña-niño) parten del lado de abajo de la sala, va una a cada lado Dan una vuelta marchando por los laterales.



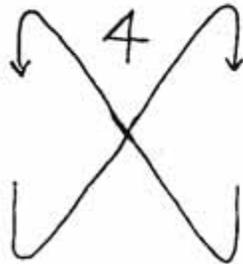
2. Al llegar abajo de nuevo, las dos filas (en parejas) toman dirección hacia arriba por el centro de la sala. Al llegar arriba, las dos filas se separan, niñas a un lado, niños a otro. Siguen por los laterales de la sala.



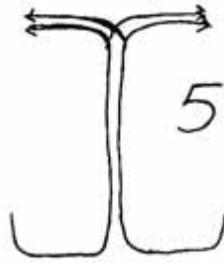
3. Las dos filas, separadas, llegan a encontrarse frente a frente abajo y se cruzan, siguen en dirección contraria. Así dan una vuelta a la sala hasta llegar a los ángulos de las diagonales de abajo (izq. y der.)



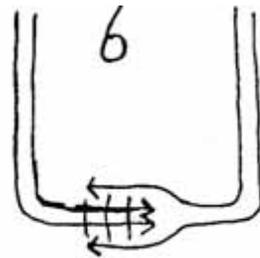
4. Continúan las dos filas separadas por las líneas diagonales hacia arriba. En el centro de la sala se van cruzando. Siguen marchando hasta llegar al lado de abajo.



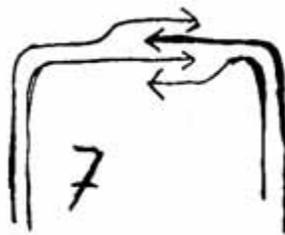
5. Se juntan las parejas en el centro de abajo, siguen en dos filas. Al llegar arriba, una pareja va a la derecha y otra a la izquierda y así sucesivamente. Siguen dos filas por cada lado hasta llegar abajo.



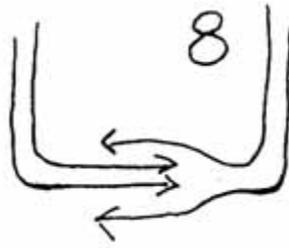
6. Al enfrentarse en el lado de abajo, las parejas del lado derecho se abren formando una PUERTA, y las parejas del lado izquierdo pasan por el medio. Continúan alrededor de la sala hacia arriba.



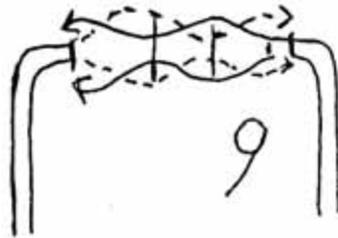
7. Al llegar a enfrentarse de nuevo en el lado de arriba, las dos filas de fuera (niños) se abren para que pasen por el medio las dos filas de dentro (niñas).



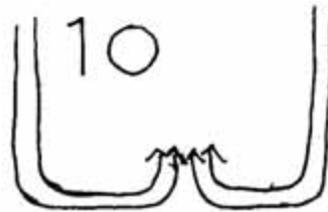
8. Al encontrarse abajo repiten la misma forma que en el número 6. Siguen hacia arriba dos filas por cada lado.



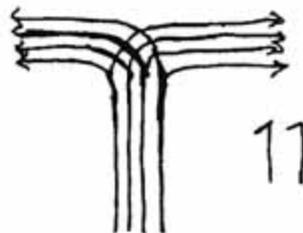
9. Arriba se cruzan formando ondas o cadenas.



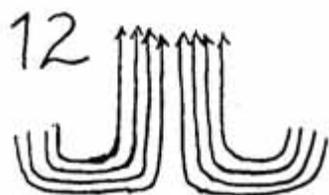
10. Al llegar de nuevo abajo, unas parejas se colocan al lado de las otras, por lo que se forman cuatro filas que van hacia arriba.



11. Al llegar arriba, las cuatro primeras parejas se separan al lado derecho, las cuatro siguientes al lado izquierdo, y así sucesivamente.



12. Las dos parejas que van al lado por la derecha (cuatro filas) se colocan junto a las otras dos parejas del lado izquierdo (otras cuatro filas), y se adelantan, las ocho filas, hasta llegar arriba y así finalizar.



A partir de aquí también se puede formar un corro y girar en un sentido, en otro; formar dos corros, etc.

El proceso de enseñanza

El profesor tiene que utilizar el siguiente proceso para enseñanza-aprendizaje de la danza folklórica la misma que tiene que ver con la forma en que se da clases de danza y a todo el proceso en sí.

Estos elementos que presentaremos están dirigidos en principio, a los profesores que quieren enseñar a bailar, pero con la idea de que esta acción sea el comienzo para buscar que la danza folklórica ocupe una parte integral dentro de la formación de los educandos.

1. En las clases de danza es necesario que el profesor comience dando un calentamiento al cuerpo, y no empezar a bailar desde un inicio, porque los niños y niñas se pueden lesionar los tendones ó acalambrarse por forzar al cuerpo. Se considera que la utilización del círculo es excelente para iniciar las clases, porque todo el grupo puede observar al profesor en el centro, dando instrucciones, y el usar esa posición facilita el aprendizaje.
2. Es necesario dar un contexto de la danza folklórica que se enseñará, para que los alumnos se ubiquen en un tiempo y lugar determinados que representarán al momento de bailar.

3. La repetición de pasos básicos es lo primero que se realizará, pues estos pasos y movimientos sencillos serán la base para la realización de movimientos y series cada vez más complicadas.
4. La forma de enseñar los pasos más simples puede ser en filas horizontales, ubicando a los alumnos separados para que todos observen los movimientos que el profesor realiza hasta adelante. También pueden caminar en líneas diagonales que permitan apreciar el trabajo de los alumnos de manera individual.
5. Es mejor enseñar a los alumnos primero los pasos y movimientos sin utilizar la música, porque primero explicamos los pasos y hacemos repeticiones, pero ya cuando el cuadro dancístico tiene forma y la rapidez que exige el baile, entonces están listos los alumnos para realizar el baile con música.
6. Estimular a los alumnos a seguirlo libremente invitados por la música y por la capacitación inmediata del movimiento.
7. Ayudar en la práctica, se autocorrijan y evidencien distintos grados de dificultad.
8. Realizarlo simultáneamente alumnos y profesor, este de espaldas al alumnado lo ejecuta muy lentamente, marcando con la voz los movimientos que realiza y acentuando con el cuerpo o señalando con las manos la dirección del movimiento.
9. Elegir a los mejores bailarines y ponerlos al lado de las que tienen mayor dificultad.

10. Es importante que antes de la función, los niños y niñas realicen ensayos con la vestimenta que utilizarán, para que los alumnos(as) se familiaricen con el vestuario.
11. Es importante mantener la disciplina dentro del grupo, cuando los niños corren, gritan, juegan, no ponen atención a las indicaciones, etc. es muy difícil lograr realizar el montaje de un baile, porque toma mucho más tiempo del programado y además es desgastante para el profesor y para los alumnos.
12. Por último se disfrute de la danza folclórica.

Los elementos antes citados, pueden considerarse básicos para dar clases de danza, dentro de los pocos espacios en que los alumnos bailan, y de esta manera incidir sobre la enseñanza de la danza, para que sea más reconocida y revalorada su cultura.

La enseñanza de la danza folclórica tiene que ver con la transmisión de pasos, coreografías, pero también contextos de las danzas, significados, valores y virtudes, además de enseñar a bailar, también se transmiten formas de entender la realidad, formas de conocer el cuerpo y hablar con él. Del mismo modo aprendemos a relacionarnos con los demás a través del cuerpo.

Periodo de planificación

Antes de preparar la danza, el maestro debe preveer con anticipación algunos requerimientos de la misma:

- ✓ Preparación física general
- ✓ Calentamiento
- ✓ Seleccionar el tema
- ✓ Seleccionar la música
- ✓ Seleccionar la vestimenta

- ✓ Estructurar la coreografía

Periodo de preparación Física General

Ante todo los niños y niñas deben iniciar primeramente con esta preparación para mejorar la coordinación motriz, elasticidad corporal y ubicación del tiempo y espacio para ello utilizara la actividad corporal con música, porque el danzante desde ya, necesita educar el sentido rítmico.

Formación corporal

Resistencia

Desarrollar el sistema respiratorio imitando con los movimientos actividades de la vida diaria, como por ejemplo: si, no, llanto, silencio, sordo, leer, trabajar, etc. Comunicación a base de mimo.

Resistencia general orgánica a través de actividades prolongadas.

Flexibilidad

Columna, cuello, hombros, cadera, rodilla, tobillos, brazos.

Coordinación Motriz

Coordinación dinámica general: caminar, correr, galopar. Esto se puede hacer con la aplicación de diferentes ritmos: lento, rápido, suave, duro.

Coordinación dinámica específica: ojo-pierna, ojo-cabeza, ojo-mano, etc.

Realizar ejercitaciones con el fin de que los niños y las niñas se familiarice en el movimiento coordinando: cabeza, cadera, pies y manos.

Ubicación del espacio y tiempo

Exploración del espacio: grande, mediano, pequeño a través de formaciones círculos y dispersión voluntaria.

Apreciación de distancias: corta, media, una y doble.

Apreciación de trayectoria: recta, curva, circular, ondulada, cruzada, etc.

Cambio de dirección y sentido: norte, sur, este, oeste y en sentido izquierda, derecha, adelante y atrás.

Forma de agrupación y dispersión: individual, parejas, grupos.

Apreciación de velocidad: lenta rápida, máxima, uniformemente acelerada.

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Incorporar elementos del movimiento en sus propias creaciones dancísticas.
- Ayudar al cuerpo a relajarse sin ultrajarlo ni esfuerzo físico excesivo.
- Explicar el hecho dancístico como uno de los medios de expresión de las culturas.

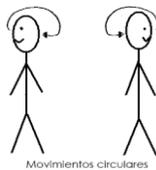
Materiales:

- Música suave y lenta
- Grabadora
- Tizas de colores

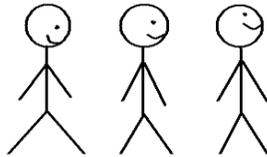
Desarrollo:

Es recomendable iniciar primeramente con un breve calentamiento con el fin de elevar la temperatura de los músculos, mejorar la coordinación motriz, elasticidad corporal y ubicación del tiempo y espacio; para ello utilizara la actividad corporal con música, por que el niño danzante desde ya, necesita educar el sentido rítmico.

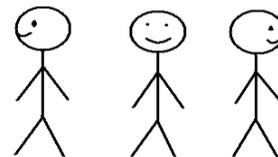
Comenzando con la cabeza se realizan movimientos a la derecha y a la izquierda, como negando algo, movimientos arriba y abajo, como afirmando algo; movimientos de costado tratando que la oreja toque el hombro y movimientos circulares primero por cuartos (derecha, abajo, izquierda, atrás) y después el círculo completo en ambas direcciones.



Movimientos circulares

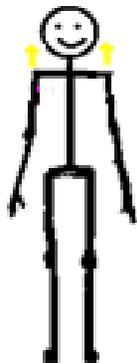


Movimientos arriba - abajo



Movimientos derecha - izquierda

Siguiendo con los hombros se realizan movimientos levantándolos hacia las orejas, como diciendo no sé y posteriormente se realizan círculos de hombros hacia delante y hacia atrás.

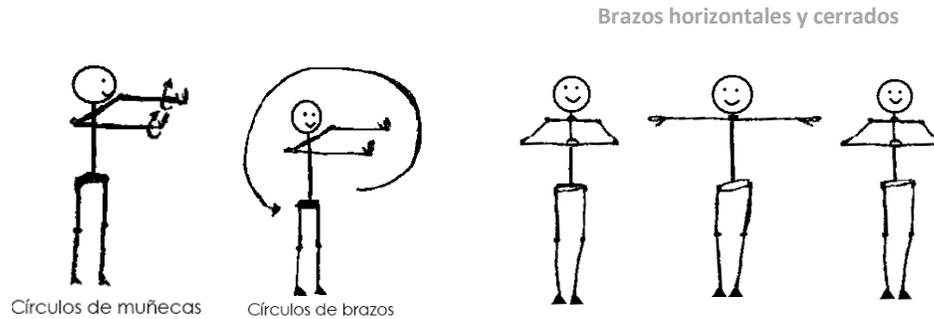


Levantando hombros



Círculos de hombros

Continuando con los brazos, con los puños cerrados se realizan círculos de muñeca; luego con todo el brazo (estirado) se hacen círculos grandes hacia delante y atrás, brazos arriba, al frente, horizontal y bajamos los brazos.



Para el torso, teniendo las piernas separadas se realizan movimientos de flexión lateral y rotación.



En la educación inicial es importante que los niños realicen movimientos sencillos en donde se incluyan movimientos que estimulen la coordinación psicomotriz. A medida que el niño crece, puede realizar pasos cada vez más difíciles.

1. Pasos básicos de la danza folklórica

Se llama básico al paso común o característico con que se baila una pieza musical, puede hacerse en el mismo lugar o con dispersión voluntaria y dirigida.

En el tratamiento de los básicos se puede dirigir por los ritmos musicales; es decir, practicar Pasos de San Juan, danzante, yumbo, bomba del chota, etc.,

Primer Paso

Pasos básicos de folklore nacional: Primer paso (izquierdo): Se avanza un paso con el pie izquierdo, apoyando este plenamente con la nota acentuada del compás. Se da medio paso con el pie derecho, asentando su punta a la altura de la mitad del otro. Se da medio paso con el izquierdo, apoyando su punta a la altura de la mitad del otro. Se da medio paso con el izquierdo, apoyando su punta un pie delante del derecho.

Segundo paso

En este segundo paso se lo hace lateralmente primeramente el pie izquierdo regresa al centro y luego el derecho alternadamente.

Estos dos pasos básicos se los debe al principio hacer estáticamente y sobre todo sin música, hasta que los niños o estudiantes automaticen el movimiento y luego se añade esta para realizarlos con música y formaciones coreográficas que se necesiten de acuerdo al tipo de presentación.

Sesión completa N° 1

Se divide a la clase en dos grupos cada uno tiene que correr al ritmo de la música, cuando la canción suene

Se debe utilizar canciones y que todos corran a la vez cuando suene la primera canción los alumnos realizan un movimiento de piernas y cuando suena la segunda canción se combina con un movimiento de brazos donde se variaran los ejercicios.

Todos deben desplazarse al ritmo de la música cuando suene una señal y cuando suene la segunda harán otros nuevos movimientos

Todos se desplazan al ritmo de la música y cuando suene una señal, todos deben inventarse un movimiento de piernas; cuando suenen dos, deben realizar un movimiento de brazos

Sesión completa N° 2

Sin música, los alumnos se desplazan con diferentes ritmos y ejecutando percusiones con las manos y los pies, cada alumno puede hacer su propio ritmo.

Marcar el ritmo constante los alumnos repartidos por la cancha se desplazan con el ritmo marcado.

Marcar el ritmo con palmadas, de manera que los alumnos tengan que movilizar un segmento corporal cada vez que oigan una de esas palmadas como movimiento de brazos, cabeza, hombros y piernas.

Colocar a los alumnos frente al profesor quien realizara un balanceo de los brazos. Los estudiantes deben adaptar el ritmo impuesto por el profesor.

BIBLIOGRAFÍA

CITADA

CULTURAL S.A.; Enciclopedia de los deportes tomo II; Editorial Cultural; Madrid. España; 2005. (P.7, 8, 9)

TERÁN Ramiro, Guía Didáctica para el Educador Físico, Ecuador, 2008 (pág. 11,15)

MELAS Ileana; El Movimiento Natural; Editorial Pueblo y educación, La Habana Cuba; 2005 (P. 12,13,14,19)

OCÉANO, Manual de Didáctica de la Educación, Edición Primera Edición, España 2008.

LARA Juan; Folklore Ergológico; folleto; 2012 (P. 45, 4, 5)

ENCICLOPEDIA, Gran Enciclopedia Universal. España. Editorial Nauta. 1985, España.1995; (P. 218,219, 241, 235-237)

BAUTISTA Pérez Juan Carlos; 2005 La danza contemporánea; Editorial Pueblo y educación; la Habana Cuba; (P. 14)

RUIZ AGUILERA, Ariel. Metodología de la enseñanza de la educación física. Cuba: Pueblo y Educación, 1985. (P. 89)

SCHINCA, Marta. Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento. España: Gráficas Muriel, 2002. (96)

UNISPORT. V Jornadas internacionales sobre danza jazz. España: Unisport, 1988. (P. 58)

CONSULTADA

BRAVO, Mónica y MONGE, Sebastián. Efecto del entrenamiento de la gimnasia rítmica en la coordinación de futbolistas de ligas menores. Revista de fútbol y ciencia. Vol.1, No. 1 (2002). Costa Rica.

CAMPO, Gladys. El juego en la educación física. Colombia: Kinesis, 2000.

CAÑIZARES, José. Fichas para el entrenamiento de la coordinación y el equilibrio. España: Wanceulen, 2000.

CASTAÑER BALCELLS, Marta y CAMERINO FOGUET, Oleguer. Bailando en la escuela, el cuerpo expresivo. Material alternativo y percepción. España: INDE, 1992.

MUÑOZ, Luis A. Desarrollo infantil y educación física infantil. Colombia: Universidad Sur colombiana, 1990.

PONISIO, Julián. Cuerpos, estilos y emociones en los inicios de la práctica En: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital. Año 10, No. 92 (Enero de 2006). Buenos Aires.

PORTA, Manuel. La técnica individual y colectiva del fútbol. España: Impresión Sementeira, 1993.

VIRTUAL

<http://www.musicalafrolatino.com>

<http://www.efdeportes.com/efd92/tango.htm>