

DANZA CREATIVA

EJERCICIOS

Es importante que todos los ejercicios se realicen en silencio para alcanzar la máxima concentración.

Agudizando el oído

Se trata de encontrar referencias en la composición musical que usaremos para representar el cuento (está en el menú lateral).

- a) Descubriendo sonidos: a la vez que escuchan atentamente la pieza, los alumnos van anotando aquellos sonidos que se reconocen entre la música (olas, pájaros, pasos, truenos, lluvia, puerta, grito, golpe, graznidos, cristales rotos...).
- b) Adivinando instrumentos: localizar en qué momento suenan, por ejemplo, instrumentos de cuerda, de percusión, una caja de música, trompetas...

Estatuas en movimiento

Los alumnos adoptan formas de estatuas y realizan movimientos entrecortados y bien definidos, como si la estatua cobrase vida.

Moviéndonos en círculos

Disponemos a los participantes en grupos reducidos (6 ó 7 personas). En cada grupo uno de ellos se colocará en el centro y el resto formará un círculo a su alrededor. Los que forman parte del círculo caminarán siguiendo el ritmo de la música que se haya elegido procurando no hacer ruido y manteniendo la formación. Cuando la persona que está en el centro haga un movimiento con los brazos, los demás lo repetirán sin dejar de caminar.

Bloques de mantequilla y relajación

Invitamos a los niños a imaginar que son bloques de mantequilla dentro de una enorme sartén que se va calentando poco a poco. Comenzando de pie, en un espacio lo suficientemente amplio, tendrán que ir bajando al suelo “derritiéndose” lentamente, sin golpes ni ruidos. Termina con movimientos ondulantes y fluidos en el suelo, como si alguien moviera la sartén intentando que la mantequilla cubra toda la base.

Otra opción es finalizar con algún ejercicio de relajación. Se puede utilizar la visualización de un color o un paisaje.

- a) Tumbados en el suelo y buscando una respiración de reposo, se pide a los niños que, al inspirar, inunden su cuerpo de un determinado color, como si éste fuera el color del aire. Al espirar el aire será de color gris.
- b) El paisaje podría ser una playa desierta con oleaje en calma. La respiración irá al ritmo de las olas en la orilla.

Añadimos un enlace por si queréis ampliar las prácticas:

http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/Planificaciones/1/45796_180003_Documento%2005.pdf

Y recomendamos un libro: **DANZA CREATIVA, de Gemma Calvet (Editorial CCS)**, que trata sobre la danza enfocada a niños a partir de 7 años.