



## Danza y movimiento 1/2

### OBJETIVO

- Liberar el cuerpo a través de la danza y el movimiento.

### TALENTOS ASOCIADOS

- **Artístico-corporales**

### CAPACIDADES QUE INTERVIENEN

- **Físicas:** velocidad, equilibrio, coordinación, elasticidad, fuerza
- **Sociales:** comunicación, relación entre iguales
- **Emocionales:** autoconfianza, autoestima, autoco-nocimiento
- **Conductuales:** atención y concentración
- **Cognitivas:** musical

### MATERIALES

- Reproductor con música de distintos estilos
- Pañuelos de malabares
- Sillas
- Pañuelos para tapar los ojos

### DURACIÓN



60 minutos

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La dinámica está compuesta por distintas propuestas pensadas para realizar de forma individual o en grupo ejercicios vinculados a la danza, como por ejemplo los siguientes:

- **El espejo:** Por parejas, un niño o niña se sitúa frente a otro e imita sus movimientos. Uno inventa y otro copia. Después se intercambian los roles.
- **Mi sombra:** Por parejas, uno de los miembros realiza movimientos libres y el otro le sigue, copiando sus gestos como si fuera su sombra. Puede variarse la actividad y hacer que una persona haga un gesto y el resto del grupo, en fila india, le imite.
- **Baile con pañuelos:** Usando pañuelos de malabares, se dedica un rato a que cada niño o niña observe individualmente cómo es la caída del pañuelo hasta el suelo (lenta, suave, etc.). Después, por parejas, se intercambian los pañuelos lanzándoselos uno a otro. Luego, se realiza la misma actividad pero en pequeños grupos, incrementando el número de pañuelos. Por último, todo el grupo juega de forma desordenada al ritmo de la música, pero en silencio. También se puede jugar soplándolos, lo que permite múltiples variantes en la actividad. Para acabar, y al ritmo de la música, los niños y niñas imitarán el movimiento de los pañuelos y se desplazarán suavemente por el espacio.
- **La campana:** Por parejas, y colocados espalda contra espalda, los niños se cogen de los brazos y uno estira a su pareja hasta que logra levantarla del suelo. Siguiendo el ritmo de la música, van alternándose en este movimiento.
- **Sillas musicales:** Se colocan las sillas en círculo y mirando hacia afuera. Deberá haber siempre una silla menos que el número de participantes. Cuando empiece a sonar la música, todos bailan alrededor del círculo, hasta que la música se detenga. Entonces deberán tratar de sentarse rápidamente en una de las sillas. Quien se quede sin silla será eliminado. Se retira una silla más y se prosigue con la misma dinámica.
- **Baile a ciegas:** Colocados por parejas y con los ojos tapados, se propone a los niños y niñas un baile que deberán realizar sin mirar. Los ritmos pueden ser rápidos y coordinados, pero también lentos y sutiles.
- **Seguir al líder:** Una persona se sitúa en medio de la sala, y el resto del grupo, detrás de ella. El grupo deberá imitar todos sus gestos siguiendo un ritmo concreto, desplazándose por la sala como si fueran un pelotón. Al cabo de un rato, se cambia a la persona líder por otra, hasta que todos hayan hecho este papel. Importante: ¡no pueden repetirse movimientos!



### CIERRE DE LA ACTIVIDAD

El cierre de estas actividades debería incluir la descripción de las sensaciones de los niños y niñas: ¿Cómo se han sentido durante el baile? ¿Les gusta moverse o no? El educador puede sugerir palabras como *pereza*, *ritmo*, *comunicación*, *vergüenza*, etc. para enriquecer la valoración.