

### Datos de contexto

Red: de danza Énfasis (lote): Bailes de salón

Laboratorio de Creación (Grupo): Casa de la cultura Ávila

Participantes (Comuna, Barrio, etc): Comuna 9

Fecha: Julio 18 de 2024 Horario: 5:00 pm Lugar: Casa de la cultura Ávila

Artista Formador: LINA MARÍA VERGARA ISAZA\_

### Observaciones proceso de exploración artística

Número de participantes: 5, pese a que se inscribieron 40 personas.

Las acciones llevadas a cabo para motivar, consistieron en crear un grupo de WhatsApp y hacer llamadas personales.

Con la visita del coordinador Juan Diego se motivó más para la participación dado que mientras compartían un refrigerio se les presentó la importancia del programa Bailes tropicales y de salón, tiempos de ejecución, impacto en la ciudad de Medellín, la participación en eventos de ciudad, y la representatividad que conlleva al reconocimiento y visibilización de la comuna y la revitalización de las competencias socioemocionales y ciudadanas.

### Desarrollo del laboratorio:

#### Primera fase:

- Calentamiento articular, hidratación
- Cardio con música, saltos, carreras, velocidad y fuerza
- Esquemas secuenciales de movimientos rítmicos
- Manejo de espacio
- Receso de 10 minutos

#### Segunda fase:

- Al ritmo de Bailando *Bachata* de Chayán, se inició la coreografía con la práctica de los pasos básicos.
- Repaso de la coreografía de Bachata como ritmo tropical, como ritmo de salón, con los pasos básicos hasta un avance de dos minutos de la pieza musical
- Trabajo personalizado y de autocorrección para lograr autonomía

# Bitácora

## Sistematización de la experiencia

- Conteos
- Concentración en la música

### Tercera fase:

- Afinación de los pasos básicos de la Bachata
- Trabajo coreográfico individual y grupal
- Avance de la coreografía con atención individualizada para afianzar cambios y conteos
- Relajación
- Estiramiento

Otras observaciones particulares

Los participantes quedaron expresaron su compromiso de invitar más personas, en especial, compañeros y vecinos.