Datos de Contexto.

Red: ____de danza___ Énfasis (lote) :__Bailes populares Lote 5___

Laboratorio de Creación (Grupo): Comuna __4_

Participantes (Comuna, Barrio, etc.): Comuna 4 _Barrio Campo Valdés_____

Fecha: __Sep. 5_____ Horario: __1:00-4:00 pm__ Lugar: Auditorio IE Francisco Luis Hernández Betancur

Observaciones proceso de exploración artística

Primera parte: Con el saludo nos dispusimos al juego predancístico, *Encuentra el ritmo,* con el propósito de preparar el cuerpo y la mente para el ejercicio físico y desarrollar la coordinación y el sentido del ritmo. Es una actividad fundamental para el desarrollo integral, pues se vincula con las emociones, el apego y las relaciones entre pares.

Se dispusieron los participantes en círculo al ritmo. Cada participante hace movimientos simples como aplaudir o zapatear creando un ritmo particular. Los demás deben imitar el movimiento y agregar uno nuevo, también siguiendo el ritmo.

Segunda parte:

Seguidamente con música de fondo Mix retro avanzamos en el calentamiento articular con una serie de ejercicios y movimientos diseñados para preparar las articulaciones y los músculos para aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, y activar los músculos y prepararlos para el movimiento: Rotación de los hombros hacia adelante y atrás en círculos; la cabeza de lado a lado y de adelante hacia atrás; las muñecas en círculos; las caderas en círculos. Doblar las rodillas y estirar los músculos de la pierna; levantar los talones y estirar los músculos de la pantorrilla; mover los dedos en círculos. Se hicieron los ejercicios de manera suave y controlada, sin forzar las articulaciones, de manera gradual y relajada. En el descanso se dirigen al restaurante por el refrigerio que les da la institución.

Tercera parte:

Primer esbozo coreográfico para la muestra final: "Fiesta en el Barrio", con 8 parejas de jóvenes bailarines, a ritmo de Porro La sombra de tu sonrisa del autor Pacho Galán. https://youtu.be/9bHtKjibz4w?si=dGEIt2_mNn93EKop

Continuamos el trabajo con el ABC de los pasos básicos. Formando un cuadrado y en cada uno de los lados se ubicaron 4 participantes para ejecutar los pasos básicos A y B, con desplazamientos y relevos. Esto se repitió tres veces. Luego ejecutamos las primeras figuras coreográficas.

Con música suave y con un ritmo lento que va aumentando gradualmente, comienzan a bailar en parejas, con movimientos básicos y giros; se incorporan algunos pasos laterales y movimientos de caderas; luego cambian a un ritmo más rápido y movimientos más simples, con algunos pasos hacia adelante y hacia atrás y algunos movimientos de caderas y giros. Finalmente dan algunos saltos y movimientos más exigentes con la coordinación y se unen en un gran círculo y bailan juntos.

El estiramiento permitió mantener la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones y músculos: Cuello:inclinación de la cabeza hacia adelante, tocando el pecho con la barbilla; cabeza hacia atrás, mirando hacia el techo y girarla hacia la izquierda y la derecha.Hombros: manos en las paredes y empujar los hombros hacia adelante;las manos en los hombros y empujar hacia abajo; girar los hombros en círculos.Brazos: extenderlos hacia adelante y hacia atrás; las manos en la pared y empujar los brazos hacia adelante; las manos en los hombros y empujar hacia abajo. Espalda: las manos en la pared y empujar la espalda hacia adelante; las manos en los hombros y empujar hacia abajo; arquear la espalda hacia atrás. Caderas: las manos en las caderas y empujar hacia adelante; las manos en las rodillas y empujar hacia abajo; girar las caderas en círculos. Piernas: extender las piernas hacia adelante y hacia atrás; las manos en las rodillas y empujar hacia abajo; las manos en los tobillos y empujar hacia adelante.

Artista Formador: LINA MARÍA VERGARA ISAZA

Reflexión aspectos socio culturales del grupo y fortalecimiento de capacidades (imaginación, pensamiento crítico, disfrute, práxis ética, afiliación, sensibilidad, apropiación de la realidad del territorio y las formas de incidir en él, desde el arte...)

Otras observaciones particulares

Un ejercicio se hizo para finalizar, indagando acerca de cómo manifiestan su bienestar en la clase: algunas respuesta fueron: con una sonrisa, con un abrazo, acostarse en el piso, aplaudiendo.