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. 26_____ Horario: __1:00-4:00 pm__ Lugar: Auditorio IE Francisco Luis Hernández Betancur

Observaciones proceso de exploración artística

Por mandato del vigilante de la institución, habiendo llegado con media hora de anticipación, me permitió ingresar faltando tres minutos para la una de la tarde, hora de inicio del laboratorio.

Primera parte: Iniciamos con un calentamiento articular sin música, es decir rítmica corporal y nos concentramos solo en la respiración y el movimiento: La respiración profunda comienza con respiraciones para relajarse y preparar los músculos. Las rotaciones de cabeza consisten en hacer círculos a un lado y otro. Los hombros suben y bajan. Movimientos de brazos en círculos. Inclinar la cabeza hacia adelante y atrás.

Luego realizamos el juego Tapping: Danza libre: cuyo propósito es calentar el cuerpo, desarrollar la coordinación y el ritmo, estimular la creatividad y la imaginación, preparar el estado de ánimo para la danza. Consiste en: cada participante baila libremente al ritmo de la música y crea historias a partir de los movimientos; los demás intentan adivinar la historia. Seguidamente practicamos los pasos del ABC, con el porro de fondo y con 8 parejas. También participaron una chica que tiene problemas de rodilla y ello le ha impedido desempeñarse con soltura. También participó un joven con discapacidad auditiva después de una larga ausencia y por esta razón no se pudo

integrar a la coreografía. Salieron a su habitual receso para alimentarse con el refrigerio donado por la institución.

Segunda parte: Repasamos la coreografía de manera general para ir puliendo y poder hacer el enlace con la *Fase dos,* que se trata de articular el primer tema musical con otro tema de salsa Groove más lenta Mujer divina https://youtu.be/LVF6IKrd3Fo?si=rFg5mMgw8iRB-YeH

incorporando también Salsa bolero para darle elegancia a los movimientos y a la puesta en escena. Esta elección de salsa más lenta favorece la coordinación y el equilibrio; desarrolla la flexibilidad y la movilidad articular; fortalece los músculos, especialmente los del core y las piernas; mejora la postura y la alineación corporal y aumenta la resistencia cardiovascular. Además, mejora la conexión entre el cerebro y los músculos; desarrolla la conciencia corporal y la propiocepción; aumenta la velocidad y la precisión de los movimientos y definitivamente mejora la memoria muscular y la capacidad para aprender nuevos movimientos.

Tercera parte:

Adelantamos tres figuras para valorar cómo se sienten con este nuevo ritmo más lento, por cuanto se ejecutan movimientos suaves y fluidos que mejoran la coordinación y el equilibrio; al ser ritmos complejos desafían la memoria muscular y la capacidad para aprender; mejora la comunicación y la coordinación y los movimientos requieren control y precisión por lo que mejora la conciencia corporal. Finalizamos con el Estiramiento Relajante con canciones con ritmo lento: https://youtu.be/zS0v8NOP6Tc?si=Q3Ujggs3tIPPi9kz

Estiramiento de cuello: inclinación de cabeza hacia adelante y atrás; hacia los lados, girar la cabeza en círculos, y en diagonal. Estirar las piernas hacia adelante, flexionarlas, recogerlas a ambos lados, sin las medias, estirar dedos de los pies

abrirlos y encogerlos, girar los tobillos en círculos; rotaciones de caderas, girarlas en círculos.

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

Pasar de un ritmo de salsa rápido a otro más lento, ha sido de mayor exigencia para las parejas por cuanto se incide en la coordinación de movimientos de ambos. Sin embargo, se va logrando con calma y disposición.