

Datos de Contexto.

Red: ____ de danza ____ Énfasis (lote) : __ Bailes populares Lote 5 ____

Laboratorio de Creación (Grupo): Comuna __9__

Participantes (Comuna, Barrio, etc.): Comuna 9 __Barrio Ávila____

Fecha: __Sep. 5____ Horario: __5:00-8:00 pm__ Lugar: Casa de la cultura Ávila

Observaciones proceso de exploración artística

Primera parte: Iniciamos con el juego predancístico *Ritmo Tropical* para desarrollar la coordinación, el sentido del ritmo y la energía para el baile tropical. Con un merengue de fondo musical *La ventanita* cuyo intérprete es Sergio Vargas <https://youtu.be/Yx09-v8KfPs?si=5Ff4A7PRRWOAmYDb>

En un círculo, el director del juego – Brayan- comienza con movimientos simples de baile tropical; paso adelante y atrás; paso lateral izquierdo y derecho ;giro de caderas y movimiento de brazos, mientras los demás compañeros lo imitan y agregan un gesto. Les doy la orden de cambio y Brayan intercambia movimientos y los participantes se adaptan rápidamente. Nombramos como líder a Deisy. Ella aumenta la velocidad y va complejizando los pasos. Las risas no tardan en aparecer por la pérdida del ritmo. Finalmente todos aplauden y se toman un descanso de 5 minutos. Este juego mejora la concentración y la atención y fomenta la diversión y la interacción en grupo.

Segunda parte:

El calentamiento articular tuvo de fondo un Mix merengues https://youtu.be/J-bV_bYdZNg?si=O_bYLnWYuYov4F27

Iniciamos con rotaciones de hombros hacia adelante y atrás en círculos; rotaciones de cuello de lado a lado y de adelante hacia atrás; rotaciones de muñecas en círculos; rotaciones de caderas en círculos; flexiones de rodillas y estirar los músculos de la pierna; extensiones de tobillos; levantar los talones y estirar los músculos de la pantorrilla; mover los pies en círculos, primero en sentido horario y luego en sentido antihorario. Nos disponemos al receso de 15 minutos.

Tercera parte: ensayo de la primera parte del montaje; repaso de lo establecido en la coreografía, con un cambio en la última figura por la dificultad que tienen para desplazarse. El cambio consiste en sustituir el desplazamiento horizontal por uno

vertical a manera de trencito para que se puedan regular. Esto dio mejores resultados en tanto hay coordinación y ritmo. Queda lista la primera parte de la coreografía final. Empezamos a trabajar con ritmo de salsa *Valió la pena* del intérprete Marc Anthony <https://youtu.be/Ns9YYSqLxyl?si=y50wq8l6akYXy51W>

Hicimos desplazamientos a manera de ejercicios para apropiar el espacio y lograr confianza con el cambio hecho. Finalizamos con el estiramiento: estirar los músculos principales, como los cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas y hombros. Estiramiento de la parte superior del cuerpo; hombros: las manos en las paredes y empujar los hombros hacia adelante; estiramiento de cuello: inclinar la cabeza hacia adelante y hacia atrás, luego hacia los lados; estiramiento de brazos: extenderlos hacia adelante y hacia atrás, luego hacia los lados. Estiramiento de la parte inferior del cuerpo: las manos en las caderas y empujar hacia adelante. Estiramiento de piernas; extenderlas hacia adelante y hacia atrás, luego hacia los lados. Estiramiento de pantorrillas: las manos en las rodillas y empujar hacia abajo. Estiramiento de la espalda para favorecer la columna vertebral; las manos en la pared y empujar la espalda hacia adelante. Estiramiento de la zona lumbar; las manos en las caderas y empujar hacia adelante.

Artista Formador: LINA MARÍA VERGARA ISAZA

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

Otras observaciones particulares

Un ejercicio llamado Preguntario se hizo para finalizar: ¿qué esperan aprender de los bailes de salón, además de los pasos básicos?, ¿qué esperan aprender de sus compañeros?, ¿qué esperan aportarle al grupo para tener muy buenas relaciones? Prefirieron hacerlo en el próximo encuentro.