

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. 26 ____ Horario: __ 5:00-8:00 pm __ Lugar: Casa de la cultura Ávila

Observaciones proceso de exploración artística

Primera parte: Iniciamos con el saludo y la toma de asistencia. Celebramos el día del amor y la amistad compartiendo unos muffins de chocolate y vainilla que les llevé y una chica obsequió unas manillas. Conversamos, agradecemos y nos reímos un ratito.

Continuamos con el calentamiento con diversos desplazamientos por el espacio en diversas direcciones, laterales, derecha, izquierda, giros, cuadros, giros, movimientos articulares y segmentados. Receso corto para hidratarse.

Segunda parte: nos enfocamos en trabajar el ABC de los pasos básicos, porque persisten las dificultades en los avances y retrocesos y en articularlos con el ritmo. Un trabajo exhaustivo, personalizado, en parejas, tríos y grupal, memoria, ritmo y ejecución de pasos. Repetimos el ABC en las partes donde persisten los vacíos. Cada participante trabajó de manera individual en los pasos que identifican con mayor dificultad. Trabajamos la segunda fase con el ritmo tropical Me voy para Medellín a las Feria de las flores. https://youtu.be/_z7vUcKjR9s?si=3JcYzK-Zj_uYY4hH

Tercera parte: trabajamos la coreografía enlace y el ABC y empezamos el esbozo de las figuras y de los pasos correspondientes a esta coreografía con el tema musical al ritmo de la música del Negro Chombo <https://youtu.be/ASMsIz2CZl4?si=f6P-nf4KAr0dFIX8>.

Enfatizamos en pasos, desplazamientos y ritmo.

Entablamos una conversación alrededor de las siguientes preguntas: ¿Para qué crees que te ha servido el baile en lo personal?, ¿qué cambios significativos han sido favorables para ser mejor ciudadano y vecino? Luego se dedicaron a dibujar estas respuestas.

Finalizamos con estiramiento en pareja, para mejorar la flexibilidad y la movilidad; aumenta la confianza y la comunicación; desarrollar la coordinación y el equilibrio; reducir el estrés y la tensión y fomentar la conexión emocional y física.

Estiramiento en pareja; estiramiento de cuello, mientras uno de los dos sostiene la cabeza del otro mientras se estira; estiramiento de hombros: uno sostiene el brazo del otro mientras se estira; espalda y pierna; uno se inclina hacia adelante mientras el otro sostiene su cintura; estiramiento de piernas: Uno se sienta en el suelo mientras el otro sostiene su pie; estiramiento de brazos: Uno sostiene el brazo del otro mientras se estira. Estiramiento de manos: Uno sostiene la mano del otro mientras se estira.

Relajación masaje corporal para reducir el estrés, aliviar el dolor muscular y la tensión, mejorar la circulación sanguínea y el oxígeno en los tejidos, incrementar la flexibilidad y la movilidad, promover un sueño reparador y aumentar la sensación de bienestar y relajación. En parejas se masajea el cuello, hombros, espalda, brazos y manos, cabeza y rostro, con movimientos suaves para evitar causar lesiones.

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

Se perciben avances significativos como consecuencia de la disciplina, atención y concentración de los participantes, así mismo por la voluntad y disposición.