

Guía pedagógica y didáctica

SECRETARIA DE CULTURA CIUDADANA – SUBS. DE ARTE Y CULTURA RED DE PRÁCTICAS ARTÍSTICAS Y CULTURALES – FORMACIÓN CULTURAL

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: **LABORATORIO #3 PERFORMANCE**

Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**

Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**

Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**

Fecha: **4 de octubre.** Horario: **2 a 6 p.m.**

Lugar: **Escuela de música Miraflores.**

Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el grupo de adultos que conforman el laboratorio #3 (Buenos Aires) de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños.

Propósito de la jornada:

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Permitir a los y las artistas buscar una definición de su cuerpo, otorgando libertad en la búsqueda de materiales y dispositivos estéticos, y abordando problemáticas políticas, económicas, sociales y personales.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
20 minutos	1. Momento para el encuentro – Saludo, diálogo sobre dudas. Preparación del material.	Un espacio para permitir la llegada de la mayoría de los integrantes, mientras se permite el diálogo sobre asuntos que les generaron impacto durante la semana, imágenes generadoras, reflexiones sobre temas de interés colectivo. Los integrantes aprovechan para cambiarse a su ropa	Responsable: Todos. Materiales: Ropa de trabajo. Bitácoras. Escritos de la semana.

Guía pedagógica y didáctica

		de trabajo, algunos para comer algo y otros simplemente para desahogarse de temas que quieran compartir.	
50 minutos	2. Entrenamiento corporal. Jerzy Grotowski.	Entrenamiento partiendo de los ejercicios de Jerzy Grotowski. Calentamiento a partir de caminatas. Ejercicios de relajación de músculos y columna vertebral. Ejercicio el vuelo. Ejercicios de pies. Ejercicios plásticos.	Responsable: Astrid Osorio. Materiales: Música Parlante.
1 hora	3. Ampliación conceptual y experiencial: Altares propios. Montaje de bitácoras y ejercicios realizados durante este primer periodo.	Cada integrante debe poner al día su bitácora con las actividades realizadas durante este primer momento (periodo), además deberá llevar ciertos elementos que le identifiquen y hablen de él o ella. En el espacio instalará cada uno su altar (tipo galería). Se realizará el recorrido y hablaremos de lo que logramos apreciar, de lo que interpretamos del otro a través de su altar.	Responsable: Todos Materiales: Música objetos del espacio. Espacio Cinta de enmascarar Papeles de colores Elementos traídos por los integrantes.
30 minutos DESCANSO : COMPARTIR. CADA UNO TRAE ALGO PARA COMPARTIR EN ESTA JORNADA, DANDO ESPACIO A UN DESCANSO.			
1 hora	4. Reflexión - acción ¿Qué preguntas nos interesa desarrollar para la muestra final?.	Se realizará un ejercicio inicialmente individual sobre preguntas o temas de interés a desarrollar como muestra final... ¿Qué problemáticas propias o de mi territorio me gustaría abordar?... ¿Qué tema me interesa trabajar a través del performance?...¿Cuál es mi deseo o interés artístico? Al final socializamos las preguntas a través de una lluvia de ideas, e intentaremos pensar en una propuesta que integre todos los intereses.	Responsable: Todos Materiales: Bitácoras. Tablero Marcadores.

Guía pedagógica y didáctica

20 minutos	5. Valoración Discusión grupal sobre la importancia del cuerpo en la expresión artística y personal.	Reflexión de la jornada. Tareas a desarrollar durante la semana en la investigación y trabajo de escritorio para la muestra final.	Responsable: todos. Materiales: Bitácoras.
------------	---	---	---

SECRETARIA DE CULTURA CIUDADANA – SUBS. DE ARTE Y CULTURA RED DE PRÁCTICAS ARTÍSTICAS Y CULTURALES – FORMACIÓN CULTURAL

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: **LABORATORIO #3 PERFORMANCE**

Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**

Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**

Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**

Fecha: **octubre 11 de 2025.** Horario: **2 a 6 p.m.** Lugar: **Escuela de música Miraflores.**

Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo, las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el grupo de adultos que conforman el laboratorio #3 (Buenos Aires) de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños.

Propósito de la jornada:

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Permitir a los y las artistas buscar una definición de su cuerpo, otorgando libertad en la búsqueda de materiales y dispositivos estéticos, y abordando problemáticas políticas, económicas, sociales y personales.



Guía pedagógica y didáctica

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
20 minutos	1. 1. Momento para el encuentro – Saludo, diálogo sobre dudas. Preparación del material.	Tiempo de llegada para los participantes. Cambiarse a ropa de trabajo, comer algo antes de empezar (para aquellos que llegan directo de actividades), dialogar sobre temas de interés e imágenes generadoras durante la semana.	Responsable: Astrid Osorio Materiales: Celular.
40 minutos	2. Entrenamiento Corporal. La danza de los ocho puntos.	<p>Danza basada en la exploración y experimentación de movimientos en el espacio, utilizando elementos del tiempo y del ritmo.</p> <p>Exploración de movimientos en la kinesfera (direcciones, niveles, planos).</p> <p>Utilización de direcciones, niveles y planos en el espacio total.</p> <p>Utilización del pulso corporal en la realización de movimientos de partes y todo el cuerpo en el espacio parcial y total.</p> <p>Realización de movimientos adecuados a compases de 2/4, 3/4 y 4/4.</p> <p>Elaboración de movimientos expresivos utilizando pausas sonoras.</p> <p>Ejecución de movimientos con acentos musicales.</p> <p>Adecuación del movimiento a diferentes ritmos o estilos musicales.</p>	Responsable: Todos. Materiales: Parlante Celular Música en compases de 2/4, 3/4 y 4/4.

Guía pedagógica y didáctica

1 hora	3. Ampliación conceptual y experiencial: Desarrollo de preguntas generadoras para el ejercicio final.	Se comparten las preguntas desarrolladas durante la semana. Cada uno expondrá sus ideas, imágenes, textos, propuestas sobre los temas que quedaron de tarea. Se realiza una escaleta de acciones para desarrollar durante la clase.	Responsable: Astrid Osorio. Materiales: Bitácoras.
30 minutos. COMPARTIR: COLOR AMARILLO.			
1 hora	4. Reflexión - acción: METAMORFOSIS DEL SER. Exploración de movimientos, textos e imágenes poéticas de las preguntas desarrolladas durante la semana.	PREMISA: ¿Soy yo este cuerpo cansado que busca en la dificultad el sentido de la vida, o soy el espíritu que en su temor abraza el vacío, para transmutar la existencia en metamorfosis, y hallar en la naturaleza del universo la libertad de ser, la felicidad de estar, la unidad entre mente y cuerpo cuando todo parece perder su forma?.	Responsable: Todos Materiales: Bitácoras Parlante Música
30 minutos	5. Valoración, lluvia de ideas y tareas a desarrollar.	Se evalúa el ejercicio realizado de exploración. Se define la ruta a continuar y se dejan tareas para desarrollar durante la semana.	Responsable: Todos. Materiales: Bitácoras y whatsapp

SECRETARIA DE CULTURA CIUDADANA – SUBS. DE ARTE Y CULTURA
RED DE PRÁCTICAS ARTÍSTICAS Y CULTURALES – FORMACIÓN CULTURAL

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: **LABORATORIO #3 PERFORMANCE**

Guía pedagógica y didáctica

Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**

Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**

Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**

Fecha: **25 de octubre de 2025.** Horario: **2 a 6 p.m.**

Lugar: **Escuela de música Miraflores.**

Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo, las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el grupo de adultos que conforman el laboratorio 3 de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños (Buenos Aires).

Propósito de la jornada:

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Permitir a los y las artistas buscar una definición de su cuerpo, otorgando libertad en la búsqueda de materiales y dispositivos estéticos, y abordando problemáticas políticas, económicas, sociales y personales.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
20 minutos	1. Momento para el encuentro – Saludo, diálogo sobre dudas. Preparación del material.	Un espacio para permitir la llegada de la mayoría de los integrantes, mientras se permite el diálogo sobre asuntos que les generaron impacto durante la semana, imágenes generadoras, reflexiones sobre temas de interés colectivo. Los integrantes aprovechan para cambiarse a su ropa de trabajo, algunos para comer algo y otros simplemente para desahogarse de temas que quieran compartir.	Responsable: Todos Materiales: Ropa de trabajo.

Guía pedagógica y didáctica

40 minutos	2. Entrenamiento colectivo... Cuerpo, espacio y resistencia.	Entrenamiento para trabajar la resistencia: Correr por el espacio en diferentes direcciones y velocidades. Flexiones de brazos Abdominales Estocadas Plancha Sentadillas.	Responsable: Astrid Osorio. Materiales: Espacio Música Parlante.
1 hora.	3. Ampliación conceptual y experiencial: Desarrollo de preguntas generadoras para el ejercicio final.	Se dialoga inicialmente sobre la estructura realizada durante la semana: textos, imágenes, coreografías, música compartidos por whatsapp. Se da una ruta para la creación de la estructura en la jornada. Se crea un esquema o partitura a desarrollar. Se explora grupalmente y se va depurando el ejercicio.	Responsable: Todos Materiales: Hojas de papel bond Colores Marcadores
30 minutos. DESCANSO... TINTO Y TINTA.			
1 hora.	4. Reflexión - acción: METAMORFOSIS DEL SER. Exploración de movimientos, textos e imágenes poéticas de las preguntas desarrolladas durante la semana.	EL CANSANCIO DEL SER Sonido: Goteo, respiraciones, cuencos, latido profundo. Los cuerpos entran lentamente desde distintos lados. El suelo está cubierto de velos grises. El movimiento es arrastrado, pesado. Texto coral (susurros): Cansancio... vida... sentido... vacío... EL YO (voz quebrada): Estoy cansado de sostener mi propio peso. La vida me habita como un huésped sin nombre. Busco sentido y solo hallo respiraciones interrumpidas.	Responsable: Todos Materiales: Bitácoras. Estructura del guión realizado durante la semana. Parlante Música.

Guía pedagógica y didáctica

		<p>LA MENTE: Todo se repite. Todo se disuelve. Pienso y me pierdo en mi propio pensamiento.</p> <p>EL CUERPO (en el suelo): No avanzo... no respondo... no soy.</p> <p>EL ESPÍRITU (susurro distante): Nada se ha perdido. Aun en la sombra hay semillas.</p> <p>II. LA DIFICULTAD DE ABRAZAR</p> <p>EL YO: Intento abrazarme y me encuentro con la dureza del aire. Mis brazos se doblan antes de llegar a mí. Me temo.</p> <p>EL CUERPO: No reconozco mi piel. La caricia me hiere, el roce me disuelve.</p> <p>LA MENTE (quebrando el ritmo): ¿Quién soy si no puedo contenerme? ¿Qué soy si no me abrazo?..</p> <p>EL ESPÍRITU (voz envolvente): Abraza el temblor. En el temblor está la puerta.</p>	
30 minutos	5. Valoración y tareas a desarrollar durante la semana.	Se dialoga sobre el ejercicio propuesto con la estructura planteada, se hacen las debidas correcciones. Se depura el ejercicio y se proponen tareas a desarrollar durante la semana.	<p>Responsable: Todos</p> <p>Materiales: Bitácoras.</p>