

Nombre del alumno	
Fecha	Grupo

ACTIVIDAD AUTOEVALUACIÓN 3.3

Competencia genérica: CG2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

Atributo: CG2.1. Valora el arte como manifestación de la belleza, expresión de ideas, sensaciones y emociones.

Competencia disciplinar: CDBH11. Analiza de manera reflexiva y crítica las manifestaciones artísticas a partir de consideraciones históricas y filosóficas para reconocerlas como parte del patrimonio cultural.

Aprendizaje esperado: Analizar individual y colectivamente mediante escenarios de vivencia personal y contextual los procesos creativos y como el arte los transforma y potencia para definir la personalidad.

Técnicas de danza

- 1 En equipo de seis integrantes, realicen una coreografía de danza contemporánea (usando alguna de las técnicas vistas) sobre las seis emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco) de una duración de 3 minutos. Asignen 30 segundos para cada emoción.

Este ejercicio suele realizarse en los talleres de expresión corporal y de danza, pero en esta ocasión la finalidad no sólo es lograr expresar y transmitir cada una de las emociones al espectador, sino que ustedes hagan consciente los tipos de posturas que toma su cuerpo cuando experimentan determinada emoción y, en su vida cotidiana, puedan regularlas a voluntad.

Pues hoy en día existen estudios en neurociencia corporal que han demostrado que las sensaciones influyen en nuestra toma de decisiones y que éstas se pueden regular con mayor rapidez cambiando la postura corporal, porque de esa manera enviamos otra señal al cerebro y lo forzamos a tomar distintas decisiones; por ejemplo, si la postura era de tristeza (encorbada), los sistemas del cerebro actuarán como que todo anda mal, bajan las defensas, y la persona se enferma o toma malas decisiones, etc., pero si la postura se cambia a una actitud de alegría (recta), los mecanismos del cerebro pensarán que todo está bien, por lo que disminuirá el estrés y el cerebro no segregará químicos que dificulten la toma de decisiones.

El filósofo Nietzsche decía: **“según la forma de andar de cada uno, se puede ver si ha encontrado su camino”.**

- 2 Seleccionen la música para su coreografía, puede ser una pieza musical o una compilación de varias de distintos ritmos con una duración de 3 minutos.
- 3 Elaboren un guion coreográfico de los pasos y movimientos que realizarán para cada una de las emociones. Para ello, consideren lo siguiente:

- La palabra **“emoción”** proviene del latín *emotio, emotionis*, nombre que se deriva del verbo *emovere*, formado por el prefijo *ex* (hacia fuera) y *movere*, que significaba (mover, trasladar, impresionar, remover, sacar de un lugar, retirar, sacudir), como suele hacer la emoción con nuestro ánimo.
- Si las emociones significan movimiento, cada una debe tener una dirección; por eso el cerebro relaciona las posturas corporales con nuestras emociones: alegre-hacia arriba, es un subidón; triste hacia abajo, encorbado, etc.; anojado, adelantado, en diagonal, la cabeza por delante; miedo, encorbado, enconchado, la cabeza metida en los hombros; etcétera.
- Piensen en las posturas corporales que toma su cuerpo con las distintas emociones que han experimentado en la vida y retómenlas para elaborar su coreografía.

- 4 Escojan el vestuario y maquillaje que usarán.
- 5 Ensayen los pasos con la música y cuando todo esté listo, con el apoyo de su docente, decidan si expondrán las coreografías de manera presencial o por medio de una grabación en video.
- 6 Al final de las presentaciones, intercambien opiniones sobre la experiencia, tomen como base las preguntas: ¿qué fue lo más difícil de hacer?, ¿qué les pareció más divertido?, ¿de qué manera usarán lo que aprendieron sobre las posturas corporales de las emociones en su vida personal?
- 7 De manera individual, evalúa tu participación en tu **Autoevaluación 3.3** que aparece al final de este bloque en la sección de “Instrumentos de evaluación”.