

ExpresArte en Movimiento: Desafío de Contorcionismo y Ritmo en Pareja

Educación Artística | Expresión artística | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase busca que los estudiantes exploren y desarrollen habilidades de contorcionismo, manejo corporal, expresión, ritmo, agilidad y coordinación rítmica en pareja a través de actividades dinámicas y creativas. La sesión está diseñada para que los jóvenes aprendan a controlar su cuerpo como un instrumento de expresión artística, fomentando la creatividad, el trabajo colaborativo y la conciencia corporal.

El aprendizaje se centra en enfrentar el reto de crear una pequeña secuencia rítmica y coordinada en parejas, integrando figuras gimnásticas y movimientos expresivos, lo que les permitirá conectar el arte corporal con la música y la comunicación no verbal. Esta experiencia es relevante porque ayuda a los estudiantes a mejorar su coordinación motriz, comprensión del ritmo y expresión corporal, habilidades útiles para su desarrollo personal y actividades artísticas o deportivas.

Además, este plan integra la metodología de Aprendizaje Basado en Retos, promoviendo el aprendizaje activo y la resolución creativa de problemas en un contexto real, donde los estudiantes deben colaborar para superar el desafío planteado.

Objetivos de Aprendizaje

- Ejecutar movimientos de contorcionismo y figuras gimnásticas con coordinación y control corporal.
- Demostrar expresión y agilidad corporal combinada con ritmo y musicalidad durante una rutina en pareja.
- Crear una secuencia coreográfica que evidencie coherencia escénica y coordinación rítmica entre compañeros.
- Analizar y evaluar el desempeño propio y de la pareja mediante una rúbrica de evaluación específica.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio para movimiento (gimnasio o salón grande sin obstáculos)
- Colchonetas o tapetes para seguridad (mínimo 5)
- Equipo de sonido y música rítmica (playlist con canciones de 2-3 minutos)
- Conos o marcas en el suelo para delimitar áreas
- Rúbricas impresas para evaluación
- Espejo grande o dispositivo para grabar video (opcional para retroalimentación)

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre posturas y movimientos gimnásticos sencillos
- Habilidades motoras básicas y conciencia corporal previa
- Experiencia previa en trabajar en parejas o pequeños grupos
- Conocimiento elemental de ritmo y musicalidad (por ejemplo, seguir un compás básico)

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo podemos usar nuestro cuerpo para contar historias y sentir la música a través del contorcionismo, el ritmo y el trabajo en pareja. Esto nos ayudará a mejorar nuestra coordinación, agilidad y expresión artística.”

Activación de conocimientos previos

Docente: “Para comenzar, recuerden movimientos gimnásticos que hayan realizado antes. ¿Pueden levantar la mano y contar un movimiento que recuerden? Ahora, ¿qué saben sobre seguir el ritmo de una canción?”

Estudiantes: Responden con ejemplos de movimientos y explicación breve sobre ritmo.

Motivación y enganche

Docente: “¿Sabían que el contorcionismo es una forma de arte donde el cuerpo se mueve de maneras sorprendentes, casi como un reto? Hoy ustedes serán los artistas y retadores, creando movimientos que expresen su ritmo y coordinación en pareja.”

Contextualización

Docente: “El control del cuerpo y la expresión que logremos aquí nos puede ayudar en muchas actividades, desde el deporte hasta la danza o el teatro. Además, aprender a coordinarse con alguien más es una habilidad valiosa para la vida.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: “Vamos a trabajar en parejas para enfrentar el reto de crear una secuencia de movimientos que combine figuras de gimnasia, expresión corporal y ritmo musical. No es solo hacer movimientos, sino sincronizarlos con la música y con nuestro compañero.”

Actividad 1: Exploración Individual de Movimientos

- **Objetivo:** Ejecutar movimientos de contorcionismo y figuras gimnásticas con coordinación y control corporal.
- **Instrucciones:** “Cada uno explorará por 7 minutos movimientos de flexibilidad y equilibrio usando las colchonetas, probando distintas posiciones que impliquen control y agilidad.”
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Demostración personal de 3 movimientos diferentes
- **Tiempo:** 7 minutos
- **Rol docente:** Observar, ofrecer sugerencias de seguridad y postura, preguntar: “¿Cómo sientes el control de tu cuerpo en esta posición?”

Actividad 2: Coordinación en Parejas con Ritmo

- **Objetivo:** Demostrar expresión y agilidad corporal combinada con ritmo y musicalidad durante una rutina en pareja.
- **Instrucciones:** “Formen parejas. Elijan 3 movimientos de la exploración individual para combinarlos en una secuencia coordinada de 1 minuto siguiendo el ritmo de la música que les pondré. Practiquen hasta sincronizar movimientos y ritmo.”
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Secuencia coreográfica breve sincronizada con música
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Circular por el espacio, observar coordinación, preguntar: “¿Cómo se están ayudando para mantener el ritmo juntos?”, dar retroalimentación sobre expresión y sincronía.

Actividad 3: Presentación y Coherencia Escénica

- **Objetivo:** Crear una secuencia coreográfica que evidencie coherencia escénica y coordinación rítmica entre compañeros.
- **Instrucciones:** “Cada pareja presentará su secuencia frente al grupo. Observen cómo el movimiento, ritmo y expresión cuentan una pequeña historia o sensación.”
- **Organización:** Parejas, plenaria para presentaciones
- **Producto:** Presentación de rutina coordinada y expresiva
- **Tiempo:** 15 minutos (3 min por pareja aprox.)
- **Rol docente:** Facilitar presentaciones, tomar notas para evaluación, fomentar aplausos y comentarios constructivos.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitarles a crear una mini secuencia extra usando movimientos más complejos o a ayudar a compañeros que necesiten apoyo.

- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Proporcionar movimientos adaptados más sencillos e invitar a que se enfoquen en la expresión corporal más que en la dificultad técnica.

Transición entre actividades

“Ahora que exploramos movimientos solos, vamos a unirnos en pareja para un reto mayor: sincronizar y expresarnos juntos con música. Al terminar, presentaremos nuestro trabajo para aprender de todos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: “Para finalizar, cada pareja escribirá en su hoja 3 palabras que describan su experiencia con el contorcionismo, el ritmo y la coordinación en pareja.”

Estudiantes: Escriben 3 palabras clave y comparten una con el grupo.

Reflexión metacognitiva

- “¿Qué fue lo más difícil y cómo lo superaron al coordinarse con su pareja?”
- “¿Cómo usaron su cuerpo para expresar emociones o ideas en la rutina?”
- “¿Qué aprendieron sobre el ritmo y la musicalidad al trabajar juntos?”

Retroalimentación

Docente: Proporciona retroalimentación inmediata señalando fortalezas y aspectos a mejorar basándose en la rúbrica, motivando a los estudiantes y resaltando el esfuerzo colectivo.

Transferencia

Docente: “Las habilidades que practicamos hoy pueden usarse en baile, deportes o teatro, y también para sentirnos mejor con nuestro cuerpo y el trabajo en equipo.”

Tarea o reto

Docente: “Como reto, practiquen en casa con un familiar o amigo una secuencia corta de movimientos con música, y anoten cómo se sintieron al coordinarse.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Evaluación formativa durante la fase de desarrollo y sumativa en la fase de cierre.

Criterios de evaluación vinculados a objetivos:

- **Coordinación motriz:** Precisión y fluidez en movimientos gimnásticos ejecutados (Objetivo 1)
- **Figuras de gimnasia:** Variedad y complejidad de las figuras presentadas (Objetivo 1)

- **Ritmo y musicalidad:** Sincronía con la música y manejo del compás (Objetivo 2)
- **Dominio corporal:** Control, equilibrio y expresión corporal durante la rutina (Objetivo 2 y 3)
- **Coherencia escénica:** Integración armoniosa de movimientos y expresión en pareja (Objetivo 3)

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica de evaluación detallada con niveles de desempeño para cada criterio
- Lista de cotejo para observación directa durante presentaciones
- Autoevaluación y coevaluación breve con preguntas guiadas

Evidencias de aprendizaje: Secuencias coreográficas presentadas, hojas con reflexión escrita y observación directa del desempeño corporal y rítmico.

Ejemplo de rúbrica simplificada

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Necesita mejorar (1)
Coordinación motriz	Movimientos fluidos y precisos sin errores.	Movimientos correctos con mínimas imprecisiones.	Algunos movimientos poco coordinados o inseguros.	Movimientos descoordinados y con falta de control.
Figuras de gimnasia	Incluye varias figuras con buena técnica y variedad.	Incluye figuras básicas con técnica adecuada.	Figuras limitadas y con técnica deficiente.	No presenta figuras gimnásticas o con técnica muy pobre.
Ritmo y musicalidad	Perfecta sincronía con la música y cambios de ritmo.	Buena sincronía con la música, pequeños desajustes.	Ritmo inconsistente con la música.	No sigue el ritmo musical o se descoordinan.
Dominio corporal	Control total en movimientos y expresiones corporales.	Buen control y expresividad corporal.	Control y expresión limitados o inconsistentes.	Falta de control y expresión corporal evidente.
Coherencia escénica	Rutina armoniosa, expresiva y bien coordinada en pareja.	Rutina con buena coordinación y expresión general.	Rutina con poca coherencia o coordinación desigual.	Rutina sin coherencia ni coordinación en pareja.