



Una coreo para el reencuentro

Presentación de la serie

La serie Proyectos NES presenta propuestas que han sido pensadas en el marco de cada uno de los espacios curriculares del campo de la formación general, planteando algunas articulaciones posibles con contenidos de otros espacios curriculares. En este contexto de aislamiento social, preventivo y obligatorio en el que tanto docentes como estudiantes no concurren de manera presencial a las escuelas, resulta necesario ofrecer estos insumos y recursos para que cada institución defina y optimice su utilización. La propuesta invita y alienta a la selección y organización de algunos de los proyectos en función de los criterios y características que cada escuela defina y priorice. Para ampliar: [Recomendaciones para el desarrollo de los proyectos NES](#).

1. Orientaciones para docentes

Contenidos

Gimnasia en sus diferentes expresiones: gimnasia artística, destrezas y habilidades gimnásticas.

- El cuerpo y el medio social.
 - » Producciones coreográficas grupales sencillas con o sin soporte musical (dadas por el docente y/o armadas por los alumnos).

Gimnasia para la formación corporal.

- El propio cuerpo.
 - » Selección y uso de habilidades motoras para resolver situaciones motrices.
 - » Tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo.
 - » La postura y su relación con la salud y las acciones motrices.
 - » Cuidado propio y de los compañeros.



Articulaciones posibles

Esta propuesta puede articularse, también, con los contenidos seleccionados para los siguientes espacios curriculares del mismo año:

ESI

- La pubertad y la adolescencia. Crecimiento y desarrollo biopsicosocial.

Artes. Teatro

- Producción. El juego de ficción. Características de la actuación y la narración.
- Estructuración de escenas de ficción narradas o actuadas. La estructuración de escenas a partir de situaciones improvisadas.

Presentación del proyecto

La propuesta de trabajo en este proyecto consiste en invitar a los/las estudiantes a elaborar secuencias motrices individuales y/o grupales. En el caso de que sean grupales, puede suceder que inviten a familiares para realizarlas y/o se organicen con sus compañeros/as por la vía de medios electrónicos.

El producto esperado es la elaboración de las secuencias motrices por parte de cada estudiante o grupos de estudiantes, con la intención de que, a partir del armado de esas secuencias, puedan comunicarse, prueben movimientos y formas de enlace y, cuando regresen a la escuela, se reencuentren y las compartan en coreos y bailes colectivos.

La elaboración de la secuencia motriz presentará a los/las estudiantes algunos desafíos, tales como la inclusión de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, como también en lo que implica la construcción con otros/as, a través de aquellos medios que resulten factibles en este contexto. El objetivo es que, en la medida de lo posible, se conecten con otro/a estudiante, compartan sus producciones y puedan brindar y recibir aportes.

Cada estudiante podrá enlazar esas habilidades en una secuencia motriz que comience con una pose/postura de inicio y otra de cierre. Una posibilidad es que el/la estudiante comunique cómo es esta postura de cierre a un/una



Proyectos NES

1º Año

compañero/a, quien podría iniciar su secuencia con dicha postura. Así, los/las estudiantes podrían intentar unir las secuencias en una producción compartida. Podrán emplearse temas musicales y, también, si se prefiere, algún elemento.

En el trabajo de elaboración, es importante procurar que los/las estudiantes asuman actitudes de respeto, empatía y cuidado de cada compañero/a en cada aporte que puedan intercambiar, articulando aportes de ESI.

Otra articulación posible es con Artes. Teatro, en procura de enriquecer las propuestas y construir acuerdos al proyectar el evento de cierre que sea posible realizar.

2. Actividades para estudiantes

Una coreo para el reencuentro

Presentación

Los invitamos a armar una secuencia motriz individual, en parejas o en grupos pequeños. La idea es pensar en colectivo, proyectar un baile o una coreo para el reencuentro y compartirla cuando podamos regresar a las escuelas o empleando otros formatos disponibles. Para elaborar la secuencia, les proponemos algunos desafíos:

- » Probar por lo menos dos formas de desplazamiento.
- » Incluir cambios de frente.
- » Tener en cuenta giros, equilibrios, saltos.
- » Otros.

Algo más: cada secuencia comenzará con una postura/pose de inicio y otra para el cierre. Pueden elegir un tema musical o una secuencia rítmica. Y, si lo prefieren, podrán incorporar elementos que tengan en casa, por ejemplo: una sábana que les presten, un pañuelo, una soga, un globo, una pelota, una cinta, entre otras posibilidades.



Desarrollo

Actividad 1. Pensar la secuencia motriz y comenzar a armarla

- a. Les proponemos armar una secuencia motriz en la que se unan distintos movimientos que integren una coreografía o danza, que compartiremos al regresar a la escuela y/o con otros formatos disponibles. Elijan algún tema musical para esta secuencia y, también, si quieren, busquen algún elemento que tengan en casa, una sábana que les presten, un pañuelo, una soga, un globo, una pelota, una cinta, entre otras posibilidades, para incorporarlos en las acciones motrices de la secuencia.
- b. Escuchen varios temas musicales. ¿Ya tienen la música para la secuencia motriz? Elijan un tema, escuchen la melodía y comiencen a caminar y a desplazarse de formas diferentes por el espacio disponible; ensayen un baile. Antes de comenzar, corran los objetos con los que puedan lastimarse o que tengan riesgo de romperse. Acompañen ese baile con el elemento, si es que eligieron alguno.
- c. Siguiendo con ese baile, prueben, al desplazarse, girar y cambiar de frente. También, pueden cambiar de dirección. Antes de comenzar el recorrido, ensayen una postura de inicio y, al terminar los desplazamientos, prueben una postura de cierre. Si han elegido un objeto, ¿qué movimientos realizarían con el elemento en esta secuencia?

Actividad 2. Incorporar nuevos elementos a la secuencia motriz

- a. Luego de probar distintos desplazamientos, una posibilidad es continuar por movilizar las articulaciones. Pueden acompañarse con el tema musical que eligieron o bien probar con otro. Prueben de movilizar las articulaciones. Perciban qué van sintiendo. Algunas sugerencias: una posibilidad es que, en posición de pie, apoyen la punta del pie izquierdo y describan un círculo con el talón, y luego hacerlo también con el otro pie. Perciban el movimiento del tobillo y cómo se va calentando la articulación. Continúen con las rodillas, moviendo las dos a la vez, describiendo un círculo, y luego hagan lo mismo con la cadera y con la cintura. Pasen a los hombros, probando mover los brazos hacia adelante, hacia atrás, en distintas direcciones, etc. Giren la cabeza a un lado y al otro, llevando el mentón hacia un hombro y luego hacia el otro.



b. En la primera actividad comenzaron a ensayar algunos desplazamientos, luego trabajaron movilizandando las articulaciones. ¿Se animan a incorporar saltos en la secuencia que están armando? Ensayen formas distintas de saltar: saltos en el lugar, con dos pies, alternando los pies, saltos con desplazamiento, saltos con pasos previos, entre otros. ¿Cuál de esos saltos incorporarían a la secuencia? ¿Acompañan los saltos con algún elemento? ¿Cómo lo harían?

c. Ensayen distintas formas de girar. Al girar, para evitar marearse, tomen en cuenta algunos consejos:

- » No comenzar el giro con la cabeza. Al girar, empiecen a mover el cuerpo y, cuando ya no puedan seguir ese movimiento de giro, incorporen su cabeza al movimiento y lleguen con su cabeza y el resto del cuerpo al punto donde iniciaron el giro.
- » Buscar un punto fijo al cual mirar antes de girar. Y, al terminar el giro, volver a mirar el punto fijo, sin distraerse mirando lo que hay alrededor.
- » Explorar la propia velocidad al girar, sin imprimir excesiva velocidad.
- » Tomar en cuenta en qué pierna conviene ubicar el peso corporal.

Prueben de hacer dos o tres pasos previos y girar 180°, 360°, giros con los brazos en diferentes posiciones, entre distintas opciones. Giren y adopten una pose/postura de cierre. Si les parece, prueben de girar con algún elemento.

d. A partir de estas palabras: torre, paloma, árbol, entre otras posibles, ¿qué posiciones de equilibrio se les ocurren? Prueben una posición de equilibrio e intenten sostenerse sin caerse. ¿Pueden incluirla en la secuencia motriz? ¿En qué parte de la secuencia? Tengan en cuenta que la posición de equilibrio puede servirles también para iniciar o para terminar la secuencia.

Actividad 3. Enlazar acciones motrices y compartir la secuencia con familiares y/o compañeros/as

a. Hasta aquí, han elegido un tema musical e intentaron armar desplazamientos; incorporaron el baile con o sin elementos y probaron saltos, giros y equilibrios. Inventaron una pose de inicio y otra de cierre.



El desafío es armar una secuencia: ¿En qué orden ubicarían lo que fueron probando? Les proponemos que pongan la música y bailen el tema, que fluyan y vayan improvisando los movimientos, los que ensayaron y otros que puedan ir surgiendo.

- b.** Prueben de repetir la secuencia. Piensen si incluyeron: un tema musical, una pose de inicio y otra de cierre, desplazamientos, cambios de frente, elementos (sí/no), saltos, giros, equilibrios. Ensayen la secuencia y pídanle a un/una familiar que los/las mire y que les haga aportes para mejorar la secuencia.
- c.** Inviten a un/una familiar y/o a un/una compañero/a a realizar la secuencia motriz con ustedes. Pueden enseñarle la secuencia y luego realizarla en forma conjunta. Ensayen primero ustedes la secuencia motriz y, al finalizar, sostengan la postura/pose y pídanle a quien los/las acompaña que inicie la misma secuencia desde esa misma pose.
- d.** Organicen un minievento en el lugar donde viven: en algún momento que acuerden, van a presentarles la secuencia a los/las demás integrantes de la familia. Si lo desean, pueden disfrazarse, maquillarse, colocarse un pañuelo en la cabeza o producirse de alguna manera.
- e.** Describan la secuencia motriz, dibujen las poses/posturas de inicio y de cierre. Si fuese factible, compartan esta información con un/una compañera y pídanle que inicie la secuencia desde la pose de cierre que le mandaron. Una vez que el/la compañero/a haya terminado su secuencia, realicen un intercambio. Sáquense una foto y/o fílmense y compartan su producción con el/la compañera. Al hacerlo, y para no exponer su imagen, les sugerimos colocarse una máscara, un barbijo, anteojos, pañuelos u otros recursos para disfrazarse. Si no es posible filmarse, intercambien descripciones a través de algún medio de comunicación. Otra opción será enviar a la/el docente la descripción de la secuencia por los medios acordados.

Actividad 4. A partir del intercambio de secuencias, brindarse aportes y mejorar lo producido

- a.** Una vez realizado el intercambio de secuencias o enviada la descripción de su secuencia a la/el docente o a su compañero/a, devuélvanse algún aporte por los medios de que dispongan. Recuerden realizar



los aportes de manera respetuosa, brindarlos les ayudará a seguir construyendo y mejorando la secuencia. Además, el “pasaje” de las posturas de cierre de una secuencia, para que sea el comienzo de otra, permitirá ir enlazando las secuencias motrices y avanzar hacia la elaboración de una producción grupal.

- b.** En función de los aportes recibidos, realicen mejoras a la producción y compártanla con sus familiares. Pueden también practicarla para juntarla con las otras secuencias en un encuentro escolar.

Actividad de cierre

Realizar una secuencia motriz para compartir en un momento de re-encuentro, cuando se pueda regresar a la escuela, abre la oportunidad para continuar con la formación corporal y motriz de cada estudiante en este contexto. Se los/las ha invitado a ensayar y a enlazar habilidades diversas, a utilizar la música y posibles elementos, con la intención de llevar esto a un encuentro, entramar las secuencias con las de sus compañeros/as, armar una producción grupal y disfrutar de ese tiempo.

En la producción grupal que pueda construirse en el encuentro, con el insumo de la tarea realizada hasta aquí, las secuencias podrán sucederse, integrarse unas con otras, presentarse a modo de diálogos corporales, de preguntas y respuestas y de producciones colectivas, gracias a los diferentes aportes.

Para finalizar, les proponemos reflexionar a partir de los siguientes interrogantes:

- » ¿Qué tareas hiciste para construir la secuencia motriz?
- » ¿Cuáles te resultaron más sencillas o accesibles?
- » ¿Cuáles te costaron más?
- » ¿Qué aprendiste? ¿Qué te gustó más? ¿Qué te resultó más interesante?
- » ¿Qué problemas tuviste en el proceso? ¿Cómo los resolviste? ¿A quién o a qué recurso recurriste para resolverlos?
- » Si tuvieras que volver a armar una secuencia motriz, ¿qué harías distinto una próxima vez?