

MANUAL DE INICIACION ALA DANZA EN PREESCOLAR ATRAVES DE LA EXPRESION CORPORAL

NANCY ROCÍO MEJÍA DÍAZ

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	3
ESTRUCTURA	4
<i>EL ROL DOCENTE FRENTE A LA INICIACIÓN DANCÍSTICA</i>	5
<i>PAPEL DEL NIÑO Y NIÑA FRENTE A LA INICIACIÓN A LA DANZA</i>	7
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA IMPLEMENTAR LA INICIACIÓN A LA DANZA A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS NIVELES DE EDUCACIÓN PREESCOLAR.	8
1. JUEGOS DE INICIACIÓN DANCÍSTICA CON EXPRESIÓN CORPORAL.....	8
Otros Juegos de Iniciación Dancística con Expresión Corporal.....	18
Movimientos de Relajación y Estiramiento.....	20
2. INICIACIÓN A LA DANZA CON EL CONOCIMIENTO DE LOS NÚCLEOS PRE-DANCÍSTICOS ..	22
Algunos Núcleos.....	22
¿Cómo iniciar la aplicación de estos núcleos?	23
MOVIMIENTOS DANCÍSTICOS	25
INICIACIÓN A LA DANZA	32
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES	41
BIBLIOGRAFÍA.....	43

PRESENTACIÓN

La educación tradicional que la mayoría de adultos recibieron en su formación, hace que se posea un sentido inmerso convencional de lo aprendido y por ello puede resultar difícil romper esquematismos, incluso en la misma danza, pero –como expresa Oscar Vahos¹ (1998)- la búsqueda para avanzar hacia la creación en cada clase puede generar tan hermosos resultados y no imaginados, que recompensa la ruptura de estos modos rutinarios de hacer, enseñar y sentir la danza.

La siguiente cita de Jacqueline Robinson (1992) sirve también de introducción a la presentación de esta propuesta *“...es bueno que el niño empiece la danza desde la más tierna edad porque esta actividad le es natural: juega con su cuerpo desde su nacimiento. Sin embargo, no es antes de los tres años que se le puede hacer bailar “conscientemente”...”*. En su contenido se concibe la relación de la danza como juego y el desarrollo de la misma a partir de los tres años. Por eso el Manual de Estrategias Didácticas para la Implementación de la Danza a través de la Expresión Corporal está diseñado para que se trabaje con ellas a partir del primer nivel de educación preescolar.

Se habla de dar comienzo desde los niveles de preescolar porque el objetivo aquí es presentar estrategias didácticas que sirvan de guía docente para implementar la iniciación a la danza a través de la expresión corporal en los niveles de educación preescolar, pero se promueve su continuidad hacia la danza infantil en los niveles de educación básica primaria.

¹ OSCAR VAHOS JIMÉNEZ, docente y director desde 1977 del Grupo Coreomusical Los Canchimalos, grupo pionero en la divulgación y estudios de la lúdica tradicional, quienes con integrantes de la Escuela Popular de Arte (EPA) de Medellín, organiza, sistematiza, diagrama y entrega a los niños del país, el legado cultural que ellos mismos le han posibilitado: La primera Antología del Juego Tradicional Infantil Colombiano. Esta antología se presenta en sus libro-casetes “JUGUEMOS: Cultura para la paz” en el cual se recogen 71 juegos de varias regiones de Colombia, un casete de 60 minutos con las líneas melódicas de 57 juegos y 57 partituras; y “JUGUEMOS DOS” con 64 juegos, más adivinanzas, retahílas, trabalenguas, conteos, un muestrario de origami y el casete.

ESTRUCTURA DEL MANUAL



EL ROL DOCENTE FRENTE A LA INICIACIÓN DANCÍSTICA.

El rol del docente en preescolar es fundamental para sensibilizar al niño(a) hacia el mundo de la danza; debe convertirse en un buen conductor y orientador del grupo que enseña a aprender, demostrando gozo para que los niños(as) se contagien y disfruten la danza.

Es importante que el docente de preescolar realice un diagnóstico de entrada que le permita conocer más a sus estudiantes en cada una de las dimensiones, y así evaluar las necesidades que ellos(as) presentan para que inicie su trabajo a partir de ellas, animándoles y motivándoles en forma constante desde el comienzo de la relación; borrar las palabras: no puede, no es capaz, así no es la técnica...

El docente ha de adaptarse a los niños(as) y no hacer que sean ellos(as) quienes se acomoden a él; debe ser muy humano, entusiasta, paciente, y comprensivo para no imponer su personalidad al niño(a) porque si esto sucede, no permitirá alcanzar la libertad de expresión que busca.

Teniendo en cuenta que el papel del docente frente a los niños y niñas de preescolar, no es formar artistas, sino aproximar el niño(a) al arte, debe presentarle la danza como una alternativa de expresión donde cada uno descubra sus propias facultades y habilidades.

Otro rol que juega el docente en la iniciación a la danza es el de favorecer el autodescubrimiento del niño(a) y estimular la profundidad de su expresión con movimientos que permitan observar su equilibrio, fuerza, dominio, ritmo y lateralidad.

Debe ofrecer la oportunidad que los niños(as) conozcan nuevas formas de movimiento y no trabajen por solo imitación, haciendo de la clase de danza un desarrollo de actividades agradables y relajantes.

Es importante también lograr que el niño(a) adquiriera autodisciplina, no se quiere decir que se trabaje de manera estricta y con tecnicismos, sino que el docente demuestre seguridad y firmeza para controlar el grupo, sin dejar de lado la amistad y un buen sentido del humor, convirtiéndose en un niño(a) más que disfruta al máximo lo que hace.

En el docente de danza recae la importante tarea de crear una atmósfera que conduzca a la fantasía, a la exploración y a la producción. Por ello debe ser una persona muy creativa que intente no utilizar el lenguaje verbal, al menos mientras baila, sino abordar el lenguaje de la expresión corporal.

El docente también ha de documentarse en el origen de los juegos pre-dancísticos y conocer los núcleos que con estos se desarrollan para la ejecución de danzas de adultos, es decir, es recomendable que los niños(as) conozcan las tradiciones y bases culturales que encierran no solo las danzas, sino los juegos pre-dancísticos.

Cuando se trabaje con danzas folklóricas es conveniente que el docente emplee los términos adecuados, hablando de y utilizando los trajes adecuados (no disfraces), para respetar su autenticidad y significados.

También es fundamental que todo docente que vaya a desarrollar programas de iniciación a la danza a través de la expresión corporal y en general, conozca muy bien el funcionamiento del cuerpo humano y las características del desarrollo infantil, para trabajar el movimiento de cada articulación con sabiduría, sensibilidad y la creatividad que se pone en juego con la fantasía infantil.

A nivel comercial existen hoy día diversos medios discográficos y audiovisuales que facilitan al docente un trabajo variado de música infantil con ritmos modernos que gustan a los niños(as), sin embargo, cada docente debe ser consciente del material adquirido y organizar con anticipación el desarrollo de las actividades a presentar y no improvisar la ejecución de las mismas.

PAPEL DEL NIÑO Y NIÑA FRENTE A LA INICIACIÓN A LA DANZA.

El principal papel de los niños(as) en edad preescolar, frente a la iniciación dancística es disfrutar de la danza y la música para favorecer su propio desarrollo, enriqueciendo su danza y desarrollando la capacidad de observación para complacerse como espectador de la danza.

Los niños(as) deben comprender la importancia de realizar ejercicios de calentamiento al iniciar una clase de danza, así como la relajación y el estiramiento durante y cuando ésta finaliza, bajo unas normas y/o reglas que conducen a su autodisciplina

Es importante que el niño(a) tome consciencia de cómo ha vivido el desarrollo de una clase, si le ha gustado o no, y exprese sus sentimientos.

Si el niño(a) adopta una actitud corporal adecuada a la situación, amplía su abanico de movimientos al danzar, jugando entre lo imaginario y lo real.

Las actividades desarrolladas dentro de las clases de danza han de convertirse en juegos que los niños(as) pueden practicar en otros lugares; depende de cada uno que este objetivo se cumpla.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA IMPLEMENTAR LA INICIACIÓN A LA DANZA A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS NIVELES DE EDUCACIÓN PREESCOLAR.

1. JUEGOS DE INICIACIÓN DANCÍSTICA CON EXPRESIÓN CORPORAL.

Como su nombre lo indica, estos juegos son actividades de expresión corporal, ideales como introducción en las clases, ya sea de “Movimientos Dancísticos” o de “Iniciación Dancística” que buscan en forma dinámica desarrollar en los niños(as) ejercicios de coordinación dinámico-global (marcha, ganeo, arrastre), equilibrio (dinámico y estático), disociación del movimiento (balanceo en el plano lateral, frontal y coordinación dinámica de miembros superiores e inferiores), relajación (miembros superiores e inferiores, a nivel de tronco, a nivel de los músculos del rostro y cuello) y respiración.

El nombre de estos ejercicios si se ejecutan solo como movimientos –en forma literal- parecieran ser la preparación de una actividad física, pero si el docente, programa con ellos, juegos de expresión corporal, es decir, si le da un sentido práctico y significativo a la acción a desarrollar, encontrará una gran aceptación de los mismos por parte de sus alumnos, aprobando su creatividad y así ellos(as) se motivan también a expresar con su cuerpo, las acciones que imaginan o crean, según las alternativas dadas.

A continuación se presentan algunos Juegos de Iniciación Dancística con Expresión Corporal², para que los docentes de preescolar puedan desarrollarlos en sus clases, sin interesar el orden, si es uno o son tres, pero sí acorde con la danza infantil a enseñar, así como al propósito o finalidad de la planeación de cada clase.

² *Algunos nombres y actividades de expresión corporal que se presentan dentro de las estrategias didácticas, fueron creados por el autor de esta propuesta, adaptando ejercicios de la dimensión motriz a dinámicas o juegos de expresión corporal. Otras actividades son una adaptación a propuestas hechas por autores como Jacqueline Robinson y Ángela Hugas. Su interpretación y desarrollo son libertad del lector.

☺ Jugar a partir del recuerdo: consiste en jugar moviéndose primero con la música y con un objeto en la mano, por ejemplo, un pañuelo. Luego se dan consignas: “hacer movimientos pequeños, hacer movimientos grandes, jugar de dos en dos, cambios de mano...”, después se deja el objeto o pañuelo en un rincón y jugar imaginado que aún lo tienen. (Es revivir la situación ya vivida).

A los niños(as) de pre-jardín se les puede incentivar con un pincel, diciéndoles que jugarán a ser pintores para que ellos(as) dibujen diferentes formas por el espacio y luego las repinten sin el pincel. También pueden imaginar hacer trazos con enormes crayones -utilizando rollos de cartulina- y después redibujarlos con la mano.

- ♫ Con este juego los niños(as) realizan movimientos que se utilizan en las danza, pero que quizás no harían si solo se les pidiera bailar.
- ♫ Puede existir gran variedad de elementos motivadores como cintas, bastones, lazos, etc. y distintas representaciones como directores de orquesta, limpiador de ventanas, agente de tránsito, etc.
- ♫ El grupo puede dividirse en dos, para que unos sean el público y los otros actúan. Así también aprenden observando a sus compañeros.

☺ Las Estatuas: es una forma lúdica de adquirir posturas y equilibrio, a través de la movilidad o inmovilidad. El docente puede recurrir a contar una historia de visita al parque central, al museo, a la tienda de peluches..., y hacer que mientras los niños(as) caminan en forma libre adopten posturas corporales (de acuerdo a la historia narrada) cuando escuchen: ¡...y vi muchas estatuas! para que se dirija a estas y las observe haciendo comentarios sobre cómo están situadas (con una pierna arriba, o los brazos cruzados, con las manos en la cabeza, etc.). En esta forma los niños(as) interiorizan su imagen corporal y analizan la de sus compañeros.

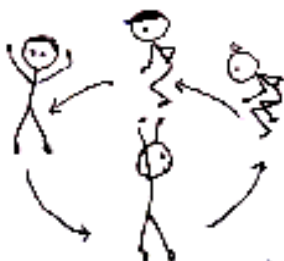


También se le puede llamar “la fotografía”, todos deben posar en distintas formas como estar con una pierna levantada, en punta de pies con los brazos hacia arriba o a los lados, arrodillados sobre una o las dos piernas, apoyados en una sola mano y un solo pie, etc. Se quedarán quietos un tiempo hasta que el fotógrafo diga “listo”, luego regresarán a lo que estaban haciendo y se repetirá la orden.

- ☺ **Caminemos sobre figuras:** Se trazan diversas figuras sobre el suelo como líneas rectas, curvas, ochos, círculos y se ubica un grupo detrás de cada línea; a la voz del maestro un niño de cada grupo comienza a caminar hacia adelante sobre la figura y al llegar al otro extremo se devuelve caminando hacia atrás. Después se rotan los grupos para que todos pasen sobre cada figura y así experimenten andar hacia adelante y atrás sobre rectas y curvas.



- ☺ **Enanos y gigantes:** Sentados en círculo se pregunta a los niño/as las principales características de los enanos y gigantes, luego nos colocamos de pie y de acuerdo a la orden del maestro empezarán a caminar como enanos (agachados) o como gigantes (en punta de pies con los brazos hacia arriba), persiguiéndose entre sí. Con un aplauso los niño/as pasarán de rápido a lento.



- ☺ **Vendedores de frutas (Pregoneros):** se pregunta a los niño/as cuáles frutas conocen, cuál o cuáles les gusta más y por qué; después se comenta, cómo las pregoneras del Caribe venden sus frutas. Luego con una música caribeña, algunos ofrecerán sus frutas imitando esas ventas con canastos vacíos sobre la cabeza, caminando cansados, alegres, agachados, con los pies unidos, con las piernas separadas, etc., todo hasta llegar a quienes harán de compradores.



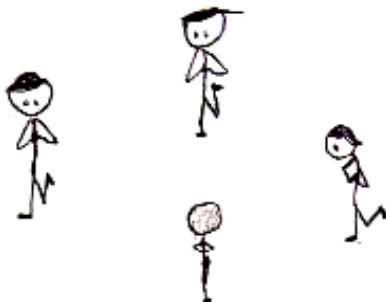
- ☺ Los animales cuadrúpedos: Los niño(as) con previo conocimiento de los distintos animales cuadrúpedos que existen imitarán su caminar, el sonido que emiten, cómo corren, imaginarán el lugar donde habitan y la forma como comen. Dirigiéndose a todo lugar siempre en cuádruple.



- ☺ Danza de las de Mariposas: para formar las alas de una mariposa distribuimos a los niño/as en parejas uno detrás del otro para que quien está delante suba los brazos y el de atrás los baje en forma continua, como el abrir y cerrar de las alas de las mariposas. Así pueden avanzar e intercambiar las posiciones.



- ☺ El juego de las garzas: se dice a los niño/as que corran en diferentes direcciones dentro del aula, agitando los brazos como aves, luego el docente hará una señal para que se detengan y se ubiquen en círculo. Estando ubicados decimos “vamos a dormir como garzas”, así todos colocarán sus manos en posición de rezo, inclinarán la cabeza hacia abajo y doblarán una pierna hacia atrás. El niño(a) que pierda el equilibrio intentará con la otra pierna; cuando los niño(as) hayan perdido el equilibrio con las dos piernas, van saliendo del juego y así hasta que haya un ganador.



- ☺ **El juego de la araña:** Haciendo un círculo en el suelo y explicando cómo camina la araña, se elige dentro de todos los niño/as uno que será la araña; la araña se tiene que poner de rodillas en el suelo para gatear y con sus brazos simulando las patas de la araña, tiene que atrapar a los otros niños que se mueven su alrededor dentro de un gran círculo hecho en el suelo. En cuanto se hace prisionero un niño(a), éste se convierte en araña, se agacha y le ayuda a atrapar a los niños(as) que quedan.



- ☺ **Las hélices:** De pie en el aula, pedimos extender los brazos en forma lateral imaginándonos ser las hélices de las turbinas de un avión o las de un ventilador, las cuales para moverse empiezan lento, rápido y cada vez más rápido; hacemos esto realizando rotaciones de los hombros en forma de círculo, hacia delante y hacia atrás.



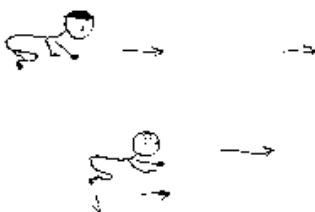
- ☺ **El baile Eléctricos:** Llevamos una grabadora, permitimos que los niño/as se muevan de forma espontánea con diferentes ritmos y luego colocamos música transe, house o electrónica para que se muevan con este ritmo subiendo y bajando los brazos con los puños de la mano cerrada con disociación de miembros superiores.



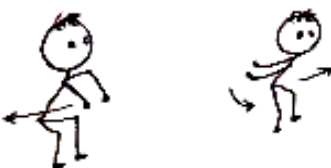
- ☺ **Nadando:** distribuidos los niño(as) en los extremos del patio, y ubicados en cuatro grupos, decimos a los niño/as que imaginen el movimiento de los brazos al nadar; luego pedimos que el primer integrante de los grupos de un lado salga nadando hacia delante, hasta el otro extremo y al llegar allí, el primero de cada grupo irá hasta el otro extremo pero moviendo los brazos hacia atrás en forma circular. Cuando llegue saldrá el segundo, etc.



- ☺ **Carrera de gateo:** detrás de colchonetas extendidas a lo largo del aula o patio, se ubican dos grupos de niño/as y se da inicio, a la carrera de gateo en distintas modalidades: con el pie y mano del mismo lado, con pie y mano del lado opuesto, avanzar las dos manos y luego los dos pies, desplazarse hacia atrás. Es conveniente que los niño/as salgan en parejas y se espere que lleguen hasta el otro extremo de las colchonetas para que todos puedan observar la carrera y no se atropellen en el camino.



- ☺ **Listos a nadar:** se trazan líneas en el suelo y se ubican a los niño/as atrás en hilera; luego explicamos la posición que se hace cuando estamos en el borde de una piscina y vamos a nadar, entonces balanceamos los brazos hacia delante y hacia atrás cada vez más rápido.



- ☺ El triángulo: Ubicados en parejas uno frene al otro, a una distancia aproximada de 80 a 100 cm., simultáneamente inclinados hacia adelante apoyarán los brazos sobre los hombros del compañero/a formando un triángulo, luego flexionarán la pierna contraria hacia atrás y permanecerán así por un momento hasta que el docente de la orden de cambiar de pierna. Después en la misma posición (triángulo) elevarán las piernas contrarias hacia adelante.



- ☺ La danza de los mosquitos y las gallinas: estando todos de pie, hacemos movimientos con los brazos hacia arriba, abajo y a los lados. Luego se divide el grupo en dos: los mosquitos -quienes entrelazarán las manos sobre el pecho, subiendo y bajando los brazos imitando el batir de las alas de los mosquitos-, y las gallinas -quienes harán los mismos movimientos pero con las manos bajo las axilas. Los mosquitos fastidiarán y perseguirán a las gallinas con su zumbido al son de una melodía, y las gallinas huirán cacareando y bailando por todo el escenario.



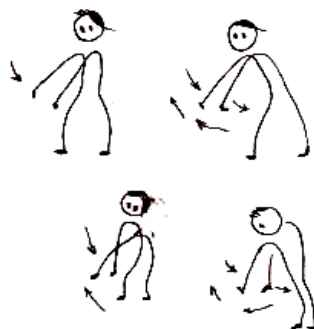
- ☺ Atrapando zancudos: Ubicando los niños junto a sus puestos, se pide estar de pie con los brazos paralelos al cuerpo y dar palmadas por encima de la cabeza, con los brazos extendidos frente a la cara, todo como si estuviéramos atrapando zancuditos.



- ☺ **Jugar a Karatekas:** saltar en forma suelta y luego adoptar posición de karateka con los brazos recogidos; saltar alternando los pies y extender una pierna, dar pataditas y luego lo mismo con la otra pierna.



- ☺ **Danza de los péndulos:** a cada niño/a se le asigna una hora del reloj desde las tres hasta las doce y se les comenta que van a ser los movimientos del péndulo según la hora correspondiente. El maestro dirá “el reloj marcó las diez” y a quienes les corresponden la diez, inclinarán su cuerpo hacia delante dejando caer los brazos y moviéndolos diez veces hacia los lados como un péndulo.



- ☺ **Limpiémonos los pies:** Ubicamos los niño/as en dos hileras una cerca de la otra y con los dos pies apoyados en el suelo les pedimos levantar suave una pierna hacia atrás arrastrando la planta del pie, haciendo el simulacro de estarnos limpiando los pies en el tapete. Cuando los integrantes de las hileras se hayan alejado, pedimos que se volteen y estando de espaldas caminarán haciendo el mismo ejercicio, hasta encontrarse con el compañerito que viene de espalda.



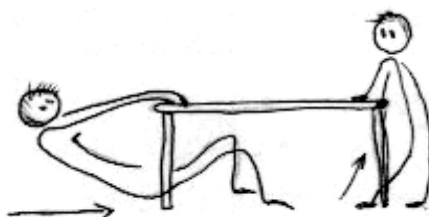
- ☺ **Besitos a la rodilla:** formar dos o tres grupos, explicarles en qué consiste el juego y luego darles la orden de empezar a caminar flexionando una rodilla hacia el pecho y darle un besito, hacer lo mismo con la otra, hasta el otro extremo del patio o cancha.



- ☺ **Golpeando la colita:** Ubicados en el patio o campo de juego pediremos a los niño/as que coloquen las palmas de las manos hacia fuera sobre los glúteos y después que salten alternando y flexionando las piernas hacia atrás para tocar la colita que está protegida por las manos.



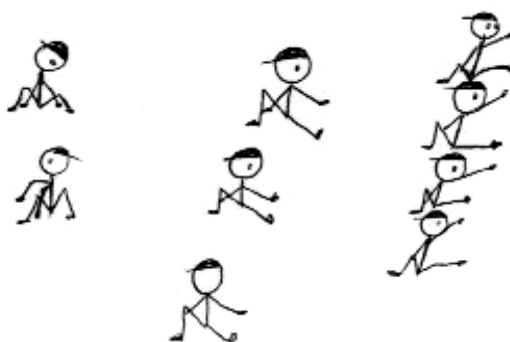
- ☺ **Los escarabajos:** se ubican los niño/as por parejas junto a una mesita, uno a cada lado, decimos que son escarabajos y mientras uno se va a dormir, el otro sale a trabajar; para ello se sentarán en el suelo con las manos apoyadas en la mesa uno desplazará su cuerpo hacia delante por debajo de ésta y el otro deberá levantarse sin retirar sus manos de la mesa, luego el que está de pie se deslizará por debajo y el otro se colocará de pie.



- ☺ **La evolución:** se distribuyen los niño/as por toda el área y desde la posición de ganeo (rodillas y manos apoyadas en el suelo y los brazos flexionados), extender las piernas elevando la cadera y luego caminar en cucullas como patos para terminar corriendo y aleteando como aves dispuestas a volar.



- ☺ **El ciempiés:** con música de la costa Atlántica como puya, seresesé, o ejecutando percusión con una tambora, puede ambientarse el movimiento de un ciempiés. Se pide a los niños hacer una fila, cogerse cada uno de la cintura del compañero que está delante y agacharse todos en posición de cucullas, sin soltarse. En esa posición todos sacarán la pierna y el brazo derecho y después la pierna y el brazo izquierdo, así parecerán un ciempiés caminando. Para los niños(as) de pre-jardín se recomienda música más lenta como ritmos infantiles o música clásica.



- ☺ **El vendaval:** organizados los niño/as por todo el espacio del salón, se dice que imaginen ser árboles cuyas ramas son movidas suave o fuerte por el viento. Para esto deberán extender los brazos hacia arriba, separar las piernas paralelas a los hombros e inclinarse hacia los lados en forma lenta o rápida según la orden del viento que diga el docente, si es suave o es un vendaval.



- ☺ **La ola, la ola:** sentados en hileras con las piernas flexionadas sobre el césped o alfombras, pediremos a los niño/as que se acuesten uno a uno a la orden del maestro y al llegar al último, regresar la ola, es decir deben levantarse también uno a uno.



OTROS JUEGOS DE INICIACIÓN A LA DANZA CON EXPRESIÓN CORPORAL.

- ☺ **La ronda del farolero:** Para formar una ronda, cada niño/a toma de la mano a dos de sus compañeros; el primero y el último cierran el círculo y cantan haciendo los movimientos correspondientes:
 Soy el farolero de la Puerta del Sol, *(hacia abajo)*
 subo la escalera y enciendo el farol. *(hacia arriba)*
 A la media noche me puse a contar y *(hacia abajo)*
 todas las cuentas me salieron mal, *(hacia arriba negando con cabeza)*
 me salieron mal, me salieron mal. *(moviendo la cabeza).*
- ☺ **La escalerita:** Se busca una grada o escalón para que los niño(as) alternen los pies, para esto se sube primero uno, luego se baja y se sube el otro. Después, dando pequeños saltos cada vez que va a cambiar de pie y moviendo los brazos contrarios como posición de trote. Para los niños(as) de pre-jardín, sólo se coloca una hoja en el suelo frente a ellos, para que la pisen primero con un pie y luego con el otro para iniciarlos con la alternancia.
- ☺ **El helicóptero:** Se permite que los niño/as corran en forma libre por el patio o área de juego, les pedimos que se sienten con las piernas cruzadas en el suelo sobre césped, alfombras o colchonetas y con los brazos cruzados sobre la cabeza, realizar rotaciones del tronco en forma circular como si fueran a hacer viento y con los sonidos de un helicóptero.
- ☺ **Diagonales:** estando de pie y distribuidos en círculo se da un aplauso para que los niño/as extiendan un brazo hacia arriba y la pierna contraria hacia atrás formando una diagonal con su cuerpo; con cada aplauso cambiarán de brazo y pierna, haciendo éstos en forma rápida y lenta.

- ☺ La danza de los reptiles: Conociendo cuáles son y cómo se arrastran los reptiles sobre el suelo, se juega a imitarlos. Teniendo en cuenta que el arrastre conlleva un gran movimiento de cadera, esto da inicio a la danza de los reptiles; para ello se puede preparar el aula con un tapete, colchonetas y pupitres que asemejarán diferentes hábitats como lagos, selva, rocas, cavernas, etc., así cada niño(a) escogerá e imitará un animal trepando, arrastrándose, nadando, caminando o durmiendo.
- ☺ Las Orugas: Los niño/as acostados boca abajo se arrastrarán como orugas, extendiendo sus brazos hacia adelante y levantando la cola, de tal forma que se ayudarán con la punta de los pies y el vientre (así se avanzará lentamente). Después se repite el mismo ejercicio pero acostados en la espalda con las rodillas recogidas, los pies apoyados en el suelo y los brazos al lado del tronco; la idea es arrastrarse sobre la espalda, levantando la cadera y empujando con los talones sobre el suelo.
- ☺ La inundación: todos los niño/as deben llevar un juguete u objeto no muy pequeño. Se permite que jueguen en forma libre y el profesor colocará en el espacio del aula o patio ladrillos o bancos bajos como formando un camino. Después de un tiempo dirá que imaginen cuando ocurre una inundación y que todos deben desalojar el área de juegos pasando sobre los bancos, pero sin dejar ningún objeto.
- ☺ El desfile militar: Se les pregunta a los niño/as cómo marchan los soldados en los desfiles militares; después ubicándolos como en escuadrón les decimos que extiendan un brazo y levanten la pierna contraria como tratando de tocar con el pie la mano. Después se intenta que caminen marchando así.
- ☺ Subir, bajar, subir: los niño/as se toman de las manos formando dos hileras una frente a la otra, cantarán y en el puesto realizarán las acciones de la canción, pero una de las dos hileras hará lo contrario a lo que dice la letra. El objetivo es que no se equivoquen ni se muevan cuando terminen, sea aplaudiendo en cuclillas o como gigantes. Los integrantes de cada hilera estarán pendientes de los otros y si uno se equivoca entrará a ser parte del otro grupo. Cuando la canción termine, pueden invertirse los papeles.

Subir, bajar,
subir, bajar, subir,
dale, dale, dale,
hasta el fin.

- ☺ **Cruzando el puente colgante:** en el aula colocar sillas unidas o a una cierta distancia corta simulando las tablas de un puente colgante; se le dice a los niño/as que caminen sobre estas moviendo su cuerpo hacia el mismo lado que da el paso (como robots) hasta cruzar el río.
- ☺ **Alcanzar la tortuga:** Se pide a los niño/as caminar en forma libre sobre el patio para observar y enfatizar el apoyo de la punta y talón del pie en cada clase de marcha: hacia adelante (primero talón, luego punta), hacia atrás (primero punta y luego talón) y de lado (talón y punta al mismo tiempo). Después se ubican en tres grupos - cada uno con una marcha- donde un integrante hará de tortuga, caminará agachado con un morral encima, muy lento y seguido por sus compañeros -quienes apoyarán en forma correcta los pies- hasta llegar al otro extremo tratando de alcanzar la tortuga.
- ☺ **¿Quién hace lo mismo que el educador?** Todo el grupo de niño/as sigue al educador y trata de imitar de mejor forma los movimientos que ella hace: camina de diferentes estilos; se para sobre un pie en equilibrio; corre y se detiene bruscamente; abre los brazos y se queda en posición de cuclillas; camina como cangrejo; se arrodilla; realiza diferentes gestos y adopta distintas posiciones.
- ☺ **Apoyo con ritmo:** llevar una grabadora y conectarla en el patio o aula con el objetivo que los niño/as corran, bailen y se desplacen en forma libre por todo el espacio; cuando el maestro detenga la música deben quedarse sobre tres apoyos y así continuar hasta que detengan de nuevo la música para cambiar los tres apoyos.

MOVIMIENTOS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO.

- ☺ **Los sapitos:** para hacer como los sapitos necesitamos cerrar y apretar los ojos, abrirlos bastante junto con la boca y sacar la lengua, y por último volver a cerrar los ojos apretándolos, diciendo: los sapitos hacen ummm, haaaa, ummmm.
- ☺ **Oreja y hombro:** Estando de pie, decirle a los niños que ladeen la cabeza hasta que la oreja toque el hombro del mismo lado pero sin subirlo, luego que coloque de nuevo la cabeza en posición vertical y que repita el ejercicio hacia el otro lado.
- ☺ **Pececitos:** Se pide a los niños abrir y cerrar la boca hinchando las mejillas como los pececitos en el acuario.

- ☺ Mirando a todos lados: decimos a los niño/as que giren la cabeza hasta ver el hombro derecho y luego hasta ver el hombro izquierdo, luego que la bajen hasta tocar el pecho y por ultimo que miren el techo. Esto se debe hacer con suma precaución evitando que exageren los movimientos y se ocasionen dolor.
- ☺ La pluma en el aire: Primero se realizan inhalaciones y exhalaciones de aire profundas, luego se entrega una pluma a cada niño/a, se les pide lanzarla al aire y soplarla sin dejarla caer.
- ☺ Quién grita más fuerte: si se está en un patio o el área de juegos (área al aire libre o retirada de las aulas), explicamos a los niño/as cómo tomar mucho aire por la nariz y gritar en forma prolongada, soltando el aire a la vez.
- ☺ La cabeza de tortuga: sentados en círculo sobre el suelo, los niño/as imitarán los movimientos del maestro quien estirará el cuello llevando la cabeza hacia delante y recogéndola como lo hace una tortuga. También puede hacer círculos hacia un lado y devolviéndose por el lado opuesto.
- ☺ Soplando por la nariz: pedimos a los niño/as que se suenen primero la nariz con un pañuelo, luego que tapen un orificio de la nariz y respiren en forma rápida, fuerte, lenta; después hacer lo mismo con el otro orificio.
- ☺ A subir el periódico: acostados en el suelo, entregamos una hoja de periódico a cada niño/a para que la coloque sobre el estómago, respirar haciéndolo subir y bajar.
- ☺ Dormir y despertarse: se pide a los niño/as correr por el área de juego, caer acostados a una señal adoptando una posición, después con un aplauso dado por el docente cambiarán de figuras adoptando posición fetal, posición de cruz, de frente con rodillas hacia el pecho sostenidas con los brazos, formando una estrella o x, completamente rectos, . siempre manteniendo el movimiento en forma rígida por un pequeño tiempo.
- ☺ Coger y soltar las estrellas: Acostados, imaginando una hermosa noche con millones de estrellas en el cielo, los niño/as extenderán sus brazos hacia arriba, abriendo y cerrando las manos como si estuviesen cogiendo las estrellas, luego para soltarlas, sacudirán sus manos hacia abajo como lanzándolas al suelo.

☺ **Los aviones:** Decimos a los niño/as imaginar que ellos son aviones y que el docente es el piloto, por lo tanto deben inclinar el cuerpo hacia la derecha o izquierda, apoyando el peso en el pie del mismo lado, según la orden que de el piloto. Pueden estar ubicados en círculo y separados unos de otros para que puedan extender los brazos hacia los lados.

2. INICIACIÓN A LA DANZA APLICANDO EL CONOCIMIENTO DE LOS NÚCLEOS PRE-DANCÍSTICOS.

Hablar de núcleo pre-dancístico es hablar del eje central o el código genético de las danzas comunitarias, propio de cada región y que difieren en la calidad y modos de ejecución. Es necesario que los docentes de preescolar y en general todo docente, comprenda y aplique estos conceptos (núcleo binario, núcleo ternario y núcleos binario-ternario), antes de iniciar la “enseñanza de los pasos de una danza” para que la ejecución de los mismos no se convierta en un adiestramiento y falta de motivación para los niños y niñas, sino un discernimiento en la estructura de la danza con mayores posibilidades de creación, como sugiere Oscar Vahos³.

ALGUNOS NÚCLEOS.

♫ **NÚCLEO BINARIO DEL LITORAL ATLÁNTICO:** también llamado “cambia pies” es el núcleo para los pasos básicos del porro de la costa atlántica, el básico del son cubano y el mismo básico de los bailes parranderos del interior.

Consiste en pisar tres veces en forma alternada, empezando con pie derecho y levantando el pie izquierdo al tercer golpe, sosteniéndolo un tiempo; luego este pie izquierdo (el que quedó arriba) iniciará otros tres golpes (quedando arriba el derecho) que inicia otros tres golpes, y así de manera sucesiva.

Cuando se trabaje este núcleo, se puede inducir al niño(a) en danzas como las variantes del Porro, el Cienpiés, Gaita, Vallenato y sus variantes: Paseo, Son, Merengue, Puya...

³ Vahos, Jiménez Oscar. *Danza -Ensayos-*. Producciones Infinito, Medellín. 1998; págs. 81-83.

♫ **NÚCLEO BINARIO DE MARCHA:** es el paso más simple, elemental y presente en diversos juegos (La Margarita, Los Bollos de mi Cazuela y casi todas las rondas), bailes y las marchas militares.

Consiste en hacer un caminar rítmico que varía por la velocidad, la intensidad (fuerza), la postura corporal, la dirección, elevación de las extremidades, etc. Presenta una variable que es La Marcha Salticada, la cual consiste en dar un pequeño salto entre paso y paso; también empleada en rondas como El Materile y danza como Chichamaya (o la Yonna), Indios de Mompóx, Indios Farotos y Farotas de Talaigua.

Trabajar este núcleo en el niño(a) es prepararlo para dominar danzas que lo contienen como Pasodoble, Fox, Marcha, Paseíto, Congo y sus variantes, al igual que el paso principal de la cumbia.

♫ **NÚCLEO TERNARIO DE VARIAS REGIONES:** es el núcleo básico del Vals, las variantes del Pasillo, las Vueltas Antioqueñas, el Torbellino, la Mazurca, Danza y Contradanza Chocoana, el Slow Waltz de San Andrés, el Joropo y diversas danzas de todas las regiones.

Es un andar a tres pasos consecutivos, acentuando el segundo golpe con una levantando en forma leve el talón; se define la velocidad y amplitud del paso según la danza a desarrollar. Está presente en juegos tradicionales como El Cazador, La Carbonerita, El Araguato y La Vaca, pero por ser uno de los ritmos más comunes, se recomienda la práctica de éstos y la creación de nuevos juegos pre-dancísticos para interiorizar el ritmo ternario en el niño(a).

♫ **NÚCLEOS TERNARIO-BINARIOS (SEIS OCTAVOS) DEL LITORAL PACÍFICO:** núcleo propio del Currulao, la Jaga y sus variantes, con una mecánica similar a la del Pasillo pero diferente en la rítmica y corporeidad propia de cada danza.

¿CÓMO INICIAR LA APLICACIÓN DE DE ESTOS NÚCLEOS?

Para responder a este interrogante es importante primero, enfatizar que todo programa o planeación de danza debe ser acorde a las edades de los niños y niñas a quienes se diseñe, así como a la región o sector sociocultural al que pertenezcan, pero en general se pueden tomar como elementos básicos de un programa de iniciación dancística, los siguientes ítems:

1. **APRESTAMIENTO REFERENCIAL:** como su nombre lo indica, son las estrategias que sirven de referencia al programa, como bibliografía específica sobre los juegos pre-dancísticos, expresión corporal, plásticas, videos, discos, vestuario,...etc.
2. **AUTORECONOCIMIENTO:** estrategias de reconocimiento corporal, de autoestima, anatomía. Actividades de expresión corporal y juegos pre-teatrales que ejerciten todos los segmentos articulados del cuerpo.
3. **ACERCAMIENTO ESTÉTICO:** todas las estrategias de sensibilización artística que desarrollen las capacidades coreo-musicales, plásticas y teatrales.
4. **DESARROLLO INTELECTUAL:** exploración y desarrollo de lo humano con un aprestamiento integral entre lo físico y lo intelectual, es decir, promover las capacidades e intereses intelectuales infantiles.
5. **CREATIVIDAD:** estrategias de aprestamiento creativo que se observa en el producto final, con la formación de una persona creativa, innovadora, inventiva y original frente al desarrollo inicial de danza y no imitativo.
6. **ÁREA DEL CONOCIMIENTO:** mecanismos cautivantes que despierten el interés por las tradiciones, historias culturales de los juegos predancísticos, ubicaciones geográficas y sus contextos socioculturales.
7. **CONCENTRACIÓN:** son los juegos de tradición oral, ya sean actuales o inventados por el docente que ayudan a desarrollar la capacidad de concentración, como las adivinanzas, dichos populares, trabalenguas, retahílas, jitanjáforas (estrofas disparatadas), jerigonzas, refranes infantiles, carreras de observación, observación de paisajes, dibujar, hallar forma a las nubes., etc.
8. **PRODUCCIÓN:** consiste en reinventar, complementar o producir nuevos juegos pre-dancísticos, musicales, teatrales y literarios por parte del docente como de los educandos para dejar dar vuelo a la fantasía creativa infantil individual y colectiva.

La propuesta de aplicación de estos núcleos pre-dancísticos se presenta en los dos bloques: Movimientos dancísticos e Iniciación a la danza, acorde con los

niveles de preescolar y la edad de los niños y niñas para quienes está diseñada como guía docente.

MOVIMIENTOS DANCÍSTICOS

NIVEL: Pre-Jardín

OBJETIVO CENTRAL:

Acompañar a los niños y niñas entre 3 y 4 años de edad a descubrir las posibilidades de movimiento y estimular el conocimiento de su cuerpo como vehículo que transporta acciones y movimientos dancísticos, preparándolos para arribar en la estación de Iniciación a la Danza.

BENEFICIOS:

- ♪ Mejorar en su expresión corporal, armonizar sus movimientos.
- ♪ Respeto y afecto por los demás.
- ♪ Dar salidas creativas a su vocación lúdica.
- ♪ Cubrir parte de sus necesidades recreativas.
- ♪ Sociabilizarse y adquirir amistades.
- ♪ Aprender a trabajar en grupo.
- ♪ Destrezas físicas en general.
- ♪ Dominio ritmo-melódico.
- ♪ Desarrollo de su creatividad.

Es importante tener en cuenta que se plantea trabajar en Pre-jardín con Movimientos Dancísticos, partiendo de la perspectiva que el movimiento natural en estas edades es más rápido que el de los mayores, aún sin haber mayor diferencia con los niños(as) de Jardín pero si con Transición; no se deben proponer movimientos lentos porque requieren de un mayor control, lo que resulta más difícil para los niños, y por lo tanto menos satisfactorio. En este sentido, se recomienda trabajar con ritmos rápidos, movidos y de agrado para ellos(as), sin descartar que en toda clase es indispensable crear momentos de relajación que se pueden realizar utilizando música clásica (especialmente las más rítmicas y fácilmente reconocibles, por ejemplo la de Haynd, Vivaldi, Mozart...).

En otro sentido, a los niños de tres años les gusta caer al suelo o agacharse y volverse a levantar con mayor facilidad, disfrutando más que los niños mayores porque están más cerca del suelo, entonces se pueden aprovechar estos momentos para desarrollar la expresión corporal desde el nivel bajo.

☺ La danza de los animales.

Cada alumno elige un animal e intenta imitar su sonido característico y su movimiento, esto con el fin de introducirse lo más posible en el papel para conseguir el sonido y movimiento más real que pueda.

El maestro construirá una historia a partir de los animales elegidos y de sus “conversaciones”. (Por ejemplo: los animales viven en la selva y conversan entre sí. Ahí empieza el juego).

1. Se dispone el aula de tal forma que en cada rincón haya “animales” distintos. En un lugar se sitúa el león; el mono está subido sobre una silla (el árbol); el elefante mueve la trompa como si comiera, junto a una mesa, etc.
2. Si el grupo es numeroso se distribuye la clase en otros grupos más pequeños, cada grupo y todos sus miembros serán un animal distinto.
3. Al principio, la historia no tendrá ningún sentido; cada alumno buscará su propia satisfacción sin atender al colectivo. Poco a poco, el maestro encauzará el juego de modo que cada niño, o grupo de niños, se identifique con el sonido y el movimiento del animal escogido.
4. Cuando ya todos conocen el sonido del animal que les corresponde, el maestro sugiere jugar al escondite de animales: un niño/a se sitúa en el centro de la clase y el profesor les explica que se tienen que esconder de todos los demás niños por separado. Si hay por ejemplo cuatro animales distintos escondidos por toda la clase, el maestro propone a cuatro, que con los ojos vendados busquen a sus respectivos compañeros. Los demás niños sin dirigirles, sino solo mediante sonidos propios del animal que representan, tratan de ayudarles a encontrar el animal escondido.
5. Más tarde u otro día, se puede formar una “orquesta bailable de animales”.

- ☺ El maestro propone una melodía para que cada grupo dance con el sonido característico del animal elegido y para que se aprendan la melodía, será suficiente con repetirla varias veces con algunas sílabas, como: cu, cu, cu; cumba, cumba, cumba, bam.
- ☺ Grupo por grupo los niños van cantando y bailando, si el maestro lo considera oportuno, pueden llevar el ritmo de dicha melodía dando palmas.
- ☺ Por último, el maestro coge una batuta y dirige el baile-concierto de la orquesta de los “animales”. Los movimientos de los brazos indican los movimientos que se deben utilizar en el canto: si los brazos están levantados los “animales” se bailan en punta de pies; si están hacia abajo, bailan hacia abajo, y si se mueven de prisa, bailan rápido.

- ☺ El concierto termina cuando el profesor crea conveniente, con un golpe seco y simultáneo del ritmo.

☺ Arroz con Leche:

Ronda pre-dancística, rítmica y de expresión corporal, común y vigente en las áreas urbanas de todo el país (Colombia). Es el tipo de ronda elemental que puede iniciar al niño(a) en el amplio mundo del juego colectivo tradicional. De acuerdo al grado de desarrollo del grupo, el docente puede introducir otros pasos para propiciar un dominio neuromuscular más avanzado.

Se realiza la ronda tomados de las manos, realizando una marcha rítmica con un niño en el centro quien será relevado en forma constante. Suele terminar cuando todos los niños(as) hayan pasado al centro⁴.

LETRA	ACCIÓN
<p>Arroz con leche Me quiero casar Con una señorita de la capital. Que sepa coser, que sepa bordar que sepa abrir la puerta para ir a jugar.</p> <p>Con esta sí, con esta no, Con esta señorita me caso yo!</p> <p>⁵Yo soy la viudita Del valle del Rey Me quiero casar y no se con quién.</p> <p>Con este sí, con este no, ¡Con este caballero me caso yo!</p>	<p>El círculo se desplaza hacia la derecha, caminando o salticando (haciendo caballitos) al ritmo de la canción sin soltarse de las manos. El niño que está en el centro, gira en forma contraria (por izquierda) cerca de los demás niños(as), salticando y dando palmas.</p> <p>Cuando se llega a esta parte, el círculo se detiene y el niño que está en el centro camina señalando con su índice a manera de conteo a las niñas.</p> <p>Quien salga elegida pasa al centro del círculo, moviéndose mientras los demás siguen la ronda.</p> <p>Aquí señala a los niños y quien salga elegido pasará al centro.</p> <p>Se reinicia la ronda girando en sentido contrario (por derecha) y el niño que está en el centro por izquierda.</p>

⁴ Vahos, Jiménez Oscar. *Danza -Ensayos-*. Producciones Infinito, Medellín. 1998; pág. 38

⁵ Recuerdo de infancia, Nancy Mejía, Málaga (Santander).

☺ Los Bollos de mi Cazuela:

Juego pre-dancístico y sencillo, de gran desinhibición y socialización. Es común y vigente en el país, con una estructura muy similar a la de “Salga usted”, “El Vasito de Agua”, “De Barranquilla”, es decir, juegos de ronda con un personaje central que escoge a otro(a) para que pase al centro, así estos juegos funcionan como “una presentación en sociedad” en el que se genera gran expectativa para hacer el papel de solista con todas las miradas de los compañeros(as) encima⁶.

El juego se lleva a cabo en un círculo con un niño en el centro quien elige pareja entre las niñas del círculo.

LETRA ⁷	ACCIÓN ⁸
Los bollos de mi cazuela No sirven para comer Sino para las viuditas Que los saben componer.	Todos se desplazan a la derecha salticando y cantando. El personaje del centro lo hace en sentido contrario.
Seles hecha ajo, cebolla, y hojitas de laurel, se sacan de la cazuela cuando se van a comer.	Los del círculo se detienen y con las manos en la cintura menean la cadera mientras siguen cantando. El niño del centro continúa salticando y al final de la estrofa se ubica en frente de una niña.
Componte niña, componte Que viene tu marinero Con este bonito traje Que parece un carnicero.	Los del círculo se quedan en silencio, mientras el niño del centro, cantando solo, muestra su traje y menea la cadera frente a la niña que eligió.
Yo soy la que parte el pan, Yo soy la que sirve el vino Yo soy la que se menea Con este cuerpo tan divino.	La niña elegida canta sola en el centro, haciendo la mímica del texto, mientras mueve en forma graciosa su cadera.
Anoche yo te vi Bailando el chiquichá, Con las manos en la cintura Me sacaste a bailar	Los del círculo se enfrentan y se toman de gancho por parejas, bailando y cantando haciendo giro con dos versos por derecha y dos por izquierda. Los del centro bailan frente a frente meneando la cadera con las manos en la cintura.

⁶ Ibíd., pág. 94

⁷ Pilar Posada, *Cantar, tocar y jugar*: editorial Universidad de Antioquia, Medellín; 2000, págs. 16-17

⁸ Adaptaciones de las acciones propuestas por Pilar Posada.

☺ La Feria de Magangué⁹:

Ronda pre-dancística, de expresión corporal, melódico-rítmica y desinhibitoria, con ubicación geográfica en el departamento de Antioquia, aunque desapareciendo. Es un antiguo juego homenaje al municipio ribereño de Magangué, ubicado en el Departamento de Bolívar, lo cual demuestra su amplia aceptación y dispersión geográfica, quizás por el equilibrio de sus componentes, como melodía, desarrollo corporal y texto, del cual se conoce la variante “La Feria del Maestro Andrés” en las ciudades, pero con un texto de poco aporte para los niños(as).

En esta ronda es fácil experimentar trasformaciones del ritmo básico, de acuerdo al instrumento dado; se puede realizar con instrumentos o realizando sonidos onomatopéyicos que pueden ser enriquecidos o sugeridos por los niños(as). Se realiza un juego de ronda con acciones mímicas acumulativas que inicia con un círculo tomados de las manos con acciones de frente al centro.

LETRA	ACCIÓN
En la feria de Magangué M’he comprado una guitarra, Tun, tin, tin, tin La guitarra.	Avanza el círculo cantando y avanzando marcando el pulso*. Se detiene el círculo y frente al centro hacen la mímica de tocar una guitarra.
Por qué no vas Madre por qué, a la feria de Magangué	Miran al compañero de la derecha, miran al compañero de la izquierda y giran en su propio eje por derecha.
En la feria de Magangué M’he comprado unas maracas, Tun, tin, tin, la guitarra, chis, chis, chis, las maracas	El círculo reinicia el desplazamiento y cuando se detienen hacen mímica de tocar la guitarra y sacudir unas maracas.
Por qué no vas Madre por qué, a la feria de Magangué	De aquí en adelante solo cambia la mímica del instrumento**que se agrega. Continúa la mecánica ya descrita.

⁹ VAHOS, J. Oscar. *Juguemos, Cultura para la Paz*: Lito Roca, Medellín-Colombia. 1998; págs., 113-115

**De acuerdo con las posibilidades motrices y técnicas de los participantes, se puede sustituir este paso por salticado o algunos pasos más dancísticos como cumbia, porro o contradanza.*

***Otros instrumentos y onomatopeyas pueden ser:*

Punpunpun/el tambor

Plasplasplas/los platillos

Etaetaeta o fafafa/ la trompeta

Rascarascaras/la carrasca

tactactac/las claves

Bimbirimbin/la marimba

OTROS JUEGOS PRE-DANCÍSTICOS que se encuentran referenciados en los libros “Juguemos” y “Cantar, tocar, jugar” de Oscar Vahos y Pilar Posada (en forma respectiva), que pueden servir para este bloque de Movimientos Dancísticos para niños y niñas de Pre-Jardín, son:

- ♫ La Tía Monicá
- ♫ Sapito Sapón
- ♫ La Margarita
- ♫ El Aguacerito
- ♫ Misía Propicia
- ♫ La Carbonerita
- ♫ Pablito China
- ♫ La Doncella del Prado
- ♫ San Serafín
- ♫ La Pobre Coja
- ♫ El puente de Aviñón
- ♫ Salí de la Habana
- ♫ Alondrita
- ♫ El carro de bomberos

Estos son algunos de los juegos que estos autores proponen y que de manera personal considero apropiados para los niños y niñas de Pre-jardín. Algunos de ellos son propuestos para edades superiores pero por experiencia personal, se que se pueden trabajar con niños(as) de 4 años.

Cada docente puede adaptar los movimientos o acciones representativas, ya que la mayoría de estos juegos pre-dancísticos son rondas de mímicas, pero se debe tener en cuenta no perder la originalidad del contexto de donde es cada una.

☺ EJERCICIOS AUDITIVOS Y CINÉTICOS DE INICIACIÓN.

Partiendo de lo más sencillo van avanzando, gradualmente, a movimientos rítmicos más complejos. Tiene como finalidad que los niños se familiaricen con un sonido dado:

Con las palmas de las manos y a intervalos regulares cortos, hacer de uno hasta tres golpes: (-pam,- pam,- pam). Este mismo ejercicio -de uno a tres tiempos-, se hará ahora con los pies, en posición erguida, alternando (-derecho-izquierdo-derecho), y sin moverse de lugar.

Después se aumenta a cinco tiempos, incorporando movimientos de desplazamiento corto (*adelante, atrás, derecha, izquierda*), con los tiempos dados y por último, completar este ejercicio rítmico a nueve tiempos: (-pam,- pam,- pam,- pam,- pam -pam,- pam,- pam).

Cuando se observe que se ha alcanzado un dominio uniforme, se combinan los nueve tiempos con movimientos en círculos y sin moverse de lugar. Primero por derecha, y luego por izquierda. Con estos movimientos enseguida, se hará un cuadrado.

Finalmente con la introducción de estas marcaciones, se pueden utilizar canciones como “El Caballito” que interpretó Carlos Vives y que es un juego del Atlántico, del que existen también versiones interpretadas por niños- para que los niños imiten los sonidos que marca el tambor, con las manos, con los pies, intercalados, etc.

INICIACIÓN A LA DANZA

NIVEL: Jardín y Transición.

OBJETIVO CENTRAL:

Dinamizar la creatividad de los niños y niñas entre 4 y 6 años de edad con la danza infantil y múltiples ritmos, incrementando sus aptitudes y actitudes, para que perciban el tiempo y el espacio, lo estructuren y lo apliquen en su vida diaria.

BENEFICIOS:

- ♪ Adquirir nuevos conocimientos sobre la música y la danza.
- ♪ Obtener una nueva visión sobre su país y sobre la humanidad.
- ♪ Desinhibición para interactuar comunitariamente.
- ♪ Sociabilizarse y adquirir nuevas amistades.
- ♪ Aprender a trabajar en grupo.
- ♪ Avanzar en el conocimiento y el dominio de su cuerpo.
- ♪ Manejo de la espacialidad: lateralidad.
- ♪ Dominio ritmo-melódico.
- ♪ Desarrollo de su creatividad.
- ♪ Desarrollo de su conceptualidad estética.
- ♪ Complementar su formación académica.

La mayoría de los niños(as) no han alcanzado la etapa de “destreza de movimientos” en su desarrollo físico, la cual es necesaria para realizar ejercicios complicados, coordinaciones de brazos y piernas y manos y pies complejas.

Los niños y niñas pueden explorar el movimiento con mayor atención si no siguen el ritmo de un acompañamiento, pero resulta muy divertido emplear efectos de sonido para que ejecuten los movimientos; por ejemplo: sonidos altos para movimientos fuertes, los bajos para los ligeros, sonidos lentos o rápidos para cambio de velocidad, etc.

☺ La Culebra¹⁰:

Juego pre-dancístico, de coordinación, sincronización grupal y de expresión corporal, propio del departamento de Bolívar (municipio de San Basilio de Palenque). Nace de la “Danza de las Culebras” que representa a unos negros en una finca con unos tizones encendidos quienes se asustan al ver las culebras (vestidos de franelas con rayas y manchas que semejan a estos animales), las que se contorsionan y encogen en el suelo.

El juego de la culebra es pre-dancístico y de lucha, con desplazamientos serpenteantes. La formación inicial consiste en dos filas, una de niños y otra de niñas, ellas tomadas por la cintura y ellos sueltos. Se realiza un trote rítmico, pero mientras ellos acentúan el pulso, ellas doblan la velocidad.

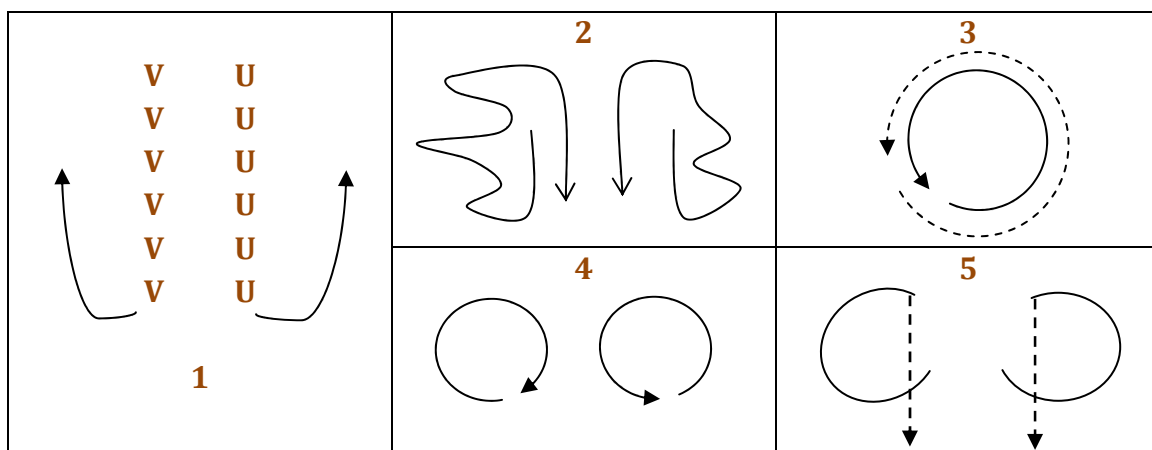
La niña que encabeza la fila lleva un palo con la punta pintada de naranja (semejando un tizón encendido) entre sus manos y el primer niño lo lleva en una de sus manos con el brazo extendido hacia arriba. Se trata que todos vayan haciendo las acciones con las partes del cuerpo que la canción describe.

LETRA	ACCIÓN
<p><i>Solo: (niño que encabeza la fila)</i> <i>¡culebra no me picas tú!</i> <i>Todos: ¡¡Culebra!!</i> <i>Solo:</i> <i>¡culebra no me picas tú!</i> <i>Todos: ¡¡culebra!!</i> <i>Solo:</i> <i>Con tu rabo azul</i> <i>Todos: ¡¡culebra!!</i></p> <p><i>Solo: A la Chambacú.</i> <i>Todos: ¡culebra!</i></p> <p><i>De pa'tras</i> <i>De pa'tras</i> <i>De pa'tras</i></p> <p><i>Solo: ¡culebra no me picas tú!</i> <i>Todos: ¡¡culebra!!, etc.</i></p>	<p><i>El primer niño inicia la canción a modo de grito animando a todos, quienes responden en forma alegre al llamado y cada fila inicia el desplazamiento haciendo conversión o surtidor (fig. 1), siempre serpenteando para llegar a las figuras siguientes.</i></p> <p><i>El surtidor se va convirtiendo en un corredor (fig.2) y luego la fila de las niñas forma un círculo rodeado por el de los niños (fig.3), girando todos en la misma dirección y allí se detendrán.</i></p> <p><i>Frenan bruscamente ambas filas, tomados todos por la cintura y marcando el acento con el pie derecho (los pies están en segunda posición), mientras que el izquierdo se arrastra</i></p> <p><i>Se sigue como en la primera parte (texto y música)</i></p>

¹⁰Ibíd., Pág. 89-93.

<p><i>De pa'trá</i> <i>De pa'trá</i> <i>De pa'trá</i></p> <p><i>Con el Cú (3 veces)</i> <i>Con el pie (3 veces)</i></p> <p><i>Solo: ¡culebra no me picas tú!</i> <i>A la Chambacú.</i> <i>Todos: ¡culebra!</i> <i>De pa'tras.</i> <i>Solo: con el Cú (3 veces)</i></p> <p><i>Solo: ¡no me picas tú!</i> <i>Todos: ¡¡culebra!!</i> <i>Solo: Con tu rabo azul</i> <i>Todos: ¡¡culebra!!</i> <i>Solo: de pa'tras, (3 veces)</i> <i>Con el brazo (3 veces)</i></p> <p><i>Solo: ¡no me picas tú!</i> <i>Todos: ¡¡culebra!!</i> <i>Solo: A la mapaná</i> <i>Todos: ¡¡culebra!! etc., etc.</i></p>	<p><i>Se avanza siempre hacia atrás, elevando la rodilla derecha, exagerando el acento al descargarla (como cojos)</i></p> <p><i>Inclinan el torso y sacan la cadera meneándola exagerando el movimiento.</i></p> <p><i>Levantando pie derecho y descargan exagerado el acento.</i></p> <p><i>Para cambiar las figuras, los niños se alejan del círculo de las niñas formando un círculo pequeño, e inician a girar en sentido contrario los dos círculos (fig.4), luego vuelven a formar corredor (fig.5) e inician los desplazamientos serpenteantes como al comienzo.</i></p> <p><i>Retrocediendo hacen circunducción con el brazo derecho enfatizando el acento.</i></p> <p><i>Los desplazamientos se repiten como al comienzo y el juego termina a voluntad en la parte del retroceso: De pa'trá, de pa'trá...</i></p>
---	---

FIGURAS:



☺ La Campesina o la Aldeana¹¹:

Juego de origen europeo pre-dancístico, rítmico-melódico y de expresión corporal, adaptada en el contexto de la región andina, vigente en los departamentos de Caldas, Antioquia y Cundinamarca. Este juego motiva al niño(a) a buscar sus propias interpretaciones debido a las acciones mímicas que se deducen del texto, las cuales no deben ser manipuladas por el docente. Por ello no se da una descripción prototípica.

Antes de iniciar el juego se puede presentar a los niños(as) un video relacionado con la actividad agrícola para explicar su importancia y relacionar sus acciones con las del juego. El juego se inicia haciendo un semicírculo en el cual se van representando las labores que dice el texto con acciones mímicas muy sencillas, conservando su puesto. Como las acciones son acumulativas, esto ayuda a los niños a ejercitar su concentración y capacidad memorística demostrativa.

LETRA	ACCIÓN
Siembra el grano la campesina, cuando lo siembra, lo siembra así, si lo siembra con cuidado; después coloca las manos así.	Comienzan a cantar todos de pie. En cuclillas, acción de sembrar. Se paran y colocan las manos en la cintura. Sembrar, manos en cintura.
Riega el grano la campesina, cuando lo riega, lo riega así, si lo riega con cuidado; después coloca las manos así. Lo siembra así/ lo riega así; Después coloca las manos así.	Regar una planta de maíz. Acción con regadera. Manos en la cintura. Acción de sembrar/acción de regar. Manos en la cintura.
Corta el grano la campesina, cuando lo corta, lo corta así; si lo corta con cuidado después coloca las manos así.	Acción de cortar (3 veces) Manos en la cintura.
Lo siembra así/ lo riega así/ lo corta así; después coloca las manos así.	Acciones respectivas. Manos en la cintura.
Muele el grano la campesina, cuando lo muele, lo muele, así, si lo muele con cuidado, después coloca las manos así.	Acción de moler, moler, moler. Manos en la cintura;

¹¹ VAHOS, J. Oscar. *Juguemos, Cultura para la Paz*: Lito Roca, Medellín-Colombia. 1998; págs., 58-60

Lo siembra así/ lo riega así/ lo corta así/ lo muele así; después coloca las manos así.	Acciones respectivas, Manos en la cintura.
Amasa el grano la campesina, cuando lo amasa, lo amasa así; si lo amasa con cuidado después coloca las manos así.	Acción de amasar (3 veces), Manos en la cintura.
Lo siembra así/ lo riega así/ lo corta así/ lo muele así/ lo amasa así; después coloca las manos así.	Acciones respectivas; Manos en la cintura.
Arma el grano la campesina, cuando lo arma, lo arma así; si lo arma con cuidado, después pone las manos así.	Acción de elaborar algo con la masa (3 veces) y manos en la cintura.
Lo siembra así/ lo riega así/ lo corta así/ lo muele así/ lo amasa así/ lo arma así; después coloca las manos así.	Acciones respectivas. Acciones respectivas. Manos en la cintura.
Asa el grano la campesina, cuando lo asa lo asa así, lo asa así; si lo asa con cuidado, después coloca las manos así.	Acción de meter al horno (3 veces) Manos en la cintura.
Lo siembra así/ lo riega así/ lo corta así/ lo muele así/ lo amasa así/ lo arma así/ lo asa así; después coloca las manos así.	Acciones respectivas. Acciones respectivas. Manos en la cintura.
Come el grano la campesina, cuando lo come, lo come así; si lo come con cuidado, después pone las manos así.	Comer el producto elaborado (3 veces) Manos en la cintura.
Lo siembra así/ lo riega así/ lo corta así/ lo muele así/ lo amasa así/ lo arma así/ lo asa así/ lo come así; después coloca las manos así.	Acciones respectivas. Acciones respectivas. Manos en la cintura.

**Para la acción de...las manos así, los niños(as) pueden proponer otra forma.*

☺ El Carpintero:

Juego pre-dancístico, melódico-rítmico, de coordinación grupal y de expresión corporal, disperso en diferentes sitios del departamento de Chocó con variaciones en sus textos y melodías, vigente como juego festivo-colectivo (fiestas de San Pacho). Propicia la agrupación, sociabilización y expresión, exigiendo dominio neuromuscular, rítmico y melódico. A través de este juego se inicia al niño(a) con el aprendizaje y dominio de la figura colectiva “el pasamanos”, su dinámica coreográfica y su propuesta corporal, presente en diferentes danzas de adultos.

La dinámica del juego es sencilla, para ello se inicia formando un círculo tomados todos de las manos, avanzando con paso de marcha simple, hacia el frente y marcando el pulso con cada paso; en ocasiones se empleará un paso de trote rítmico. En general, se realizan movimientos y acciones alusivas al texto.

LETRA ¹²	ACCIÓN ¹³
<i>Mi compadre carpintero Carpinteaba de rodillas</i>	<i>Avance de frente con paso de marcha. Suben una pierna y simulan martillar sobre la rodilla de esta.</i>
<i>Cuando ya estaba cansado Se sentaba en una silla.</i>	<i>Gira el círculo marcando el pulso, Simulan sentarse, semi-flexionando las piernas y realizan un gesto libre (con un abanico, sobarse la rodilla, cruzar los brazos, etc.)</i>
<i>Estribillo: Ay el cuerpo le daba como una anguila, ay le daba y le daba, la rabadilla (bis).</i>	<i>Se toman todos por la cintura y forman una fila, menean la cadera exagerando la levantada de talones con trote rítmico y forman de nuevo el círculo.</i>
<i>En la silla carpintero vos no te podes sentar, Tienen una pata quebrada y le falta el espaldar.</i>	<i>Mímica diciendo no con la mano y caminando cojos, en un solo pie, luego toman la pierna como levantándola e inclinan el torso hacia adelante poniéndose las manos en la cintura.</i>
<i>Estribillo: Ay el cuerpo... Yo me voy pa' tierra libre, en busca de libertad; voy en busca de un alambre que ése si me va a enganchar.</i>	<i>Como el anterior. Gira el círculo marcando el pulso, con paso de marcha y mímica de despedida con las manos, corporizando el texto a voluntad del ejecutante.</i>

¹² Ibid., Pág. 61-63.

¹³ Adaptaciones personales a las acciones propuestas por Oscar Vahos (libro referenciado) y por Pilar Posada en su libro Cantar, Tocar y Jugar., págs.118-119

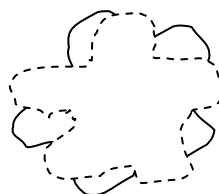
Estribillo:
Ay éste si es el alambre que me va a enganchar, (se repite hasta que se encuentra de nuevo con el compañero).

COPLAS OPCIONALES

Hay un refrán muy bonito, que recordarlo no es malo, Que en la casa del herrero, los cuchillos son de palo.

Estribillo: *Ay éste si es el... Con el clavo y el martillo, carpintero a trabajar, dale duro a la madera pa' que puedas descansar.*

Las parejas se enfrentan y avanza cada uno hacia su frente realizando el pasamanos pero enganchados, describiendo una líneas en culebrilla como lo presenta la figura.



Se hace en forma libre la mímica del texto, desplazándose en círculo con paso de marcha y finalizaría enfrentados para reiniciar el pasamanos, como el anterior.

Se detiene el círculo y todos de frente al centro, representan en forma libre la letra de la canción.

OTROS JUEGOS PRE-DANCÍSTICOS que se encuentran referenciados en los libros “Juguemos” y “Cantar, tocar, jugar” de Oscar Vahos y Pilar Posada (en forma respectiva), que pueden servir para este bloque de Iniciación Dancística para niños y niñas de Jardín y Transición, son:

- ♫ El Maquerule
- ♫ Estando la Muerte
- ♫ Emiliano
- ♫ El Pan Robao
- ♫ Guanfir, Guanfor
- ♫ Gavilán Pollero
- ♫ Cocorobé
- ♫ El mal de Lola
- ♫ La despelona
- ♫ Chinito de oro

Teniendo en cuenta el desarrollo físico de los niños(as) y que estos juegos son más pre-dancísticos que las rondas propuestas para Pre-jardín, cada docente conociendo más de las danzas de nuestro país, puede adaptar pasos más dancísticos (sobre todo en transición) que sirvan de base a la danza infantil.

☺ CONOZCAMOS LOS TRAJES TÍPICOS DE NUESTRAS REGIONES COLOMBIANAS:

Es importante acercar a los niños y niñas al conocimiento de los diferentes trajes típicos de nuestras regiones colombianas, por tanto se puede proponer la construcción de un mapa folklórico, armar rompecabezas, conseguir estos vestuarios para que los niños(as) los utilicen y preparar comidas típicas de las regiones para conocer más de la cultura colombiana, es decir, recordar que la enseñanza de la danza no implica sólo el montaje o preparación de pasos, sino aprovechar los distintos recursos que ofrece el medio para lograr abarcar al máximo el aprendizaje integral que ha de favorecer a los futuros ciudadanos del país.

A continuación se presentan algunos trajes típicos por regiones.

TRAJES TÍPICOS REGIÓN ANDINA



ANTIOQUIA



SANTANDERES



QUINDIO

TRAJES TÍPICOS R. CARIBE



ATLÁNTICO



CÓRDOBA



GUAJIRA

TRAJES TÍPICOS R. ORINOQUIA



META



CASANARE



VICHADA

TRAJES TÍPICOS R. PACIFICA



CAUCA



CHOCO

TRAJES TÍPICOS R. DE LA AMAZONIA



CAQUETA



PUTUMAYO



AMAZONAS

☺ HAGAMOS INSTRUMENTOS MUSICALES:

Se propone esta actividad para que los niños(as) elaboren sus propios instrumentos musicales y participen con ellos conformando bandas musicales, o si es el caso, en actos culturales. Es importante comentarles la importancia que tienen los instrumentos en la interpretación de los diferentes ritmos folclóricos que acompañan nuestras danzas.

- Maracas: pueden ser hechas con pimpones, semillas secas y palos.
- Guaza o alfandoque: Tuvo de p.v.c. de 30 a 40 cms de largo por 6 a 8 cms de diámetro, en el interior se introducen semillas secas o piedrecitas.
- Tambor: con tarro de lata vacía, al que se fija un parche de piel ó plástico y se amarra un cordón.
- Sonajero: Puede ser elaborado con tapas de gaseosa y un alambre.
- Guitarra: con una caja pequeña cuadrada, a la que por la parte de encima se le abre un orificio redondo en el centro, colocando dos trozos de plastilina en dos extremos del círculo y sobre ellos (rodeando la caja), se colocan 3 o 4 cauchos, ligas o cuerdas de nylon.
- Silbatos o flauta de pan: con pedazos de mangueras, tapando uno de los extremos con plastilina. De acuerdo con el tamaño, suenan de diferentes formas y si se pegan varias en forma ascendente, una a otra, se puede formar una flauta de pan.

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

Para el desarrollo de las clases de danza se recomienda un espacio amplio, bien sea en un lugar cerrado o al aire libre. Si la institución carece de un aula de danza, el docente puede adaptar el aula de clase para ello, moviendo las mesas y sillas de los niños(as) hacia los extremos.

Es importante que haya una toma de luz, en el lugar donde se realicen las actividades para poder oír la música y combinar sus beneficios con los de la enseñanza de la danza. También por recursos, se puede trabajar con instrumentos o entonando canciones, de allí la facilidad del trabajo con rondas.

Si se trabaja con grabadora o equipo de sonido, el docente debe tener presente que estos estén cerca a él, es decir, que el acceso a la música sea fácil para detener o seguir su reproducción.

Para mayor comprensión de las expresiones del docente, es mejor trabajar en semicírculos y siempre frente a los niños, empleando la enseñanza “de espejo”, es decir, que si se habla de levantar la mano izquierda, el docente levante la derecha y así con cada parte del cuerpo y dirección de avance.

A nivel comercial existen diversas producciones discográficas con gran variedad de música infantil, desde melodías clásicas, música folklórica, hasta ritmos modernos adaptados a niños y niñas, que los docentes pueden aprovechar para acercarlos al mundo de la danza. Entre ellos se pueden citar:

- ♫ Juguemos con la Música Clásica: en forma didáctica, un interlocutor narra una breve historia cada vez que se inicia una pista. Esto introduce al niño(a) con la melodía y así la disfruta más para desarrollar acciones como la de espadachines, con el tema...
- ♫ La casita de los niños: con cinco CD en los que se presentan canciones para aprender, música clásica, rondas infantiles, canciones de cuna y juegos.
- ♫ Los Merenguitos: canciones infantiles todas en ritmo de merengue.

- ♫ Canciones Infantiles Cantarima: introducen a los niños(as) con el idioma, cultura y raíces hispanoamericanas.
- ♫ El Patronato Nacional de las Artes y Ciencias, ofrece un repertorio de música infantil folklórica, con temas y ritmos como: Estando la Muerte (pasillo); Chumbala, calaca chumba, y La Filomena (torbellino); La Perica y El Perico (redova); Que venga el Sapo (rumba criolla)..., La Carbonerita (contradanza chocoana); San Benito (porro) al igual que los dos CD de los dos Libro-casetes de Oscar Vahos, con 64 juegos pre-dancísticos.
- ♫ 50 éxitos de Música Infantil (Discos Fuentes): presentan diferentes ritmos de grupos como:
 - Grupo Magamascar: canciones con ritmo de reggaetón.
 - Grupo Cantoalegre: canciones tradicionales infantiles.
 - Grupo Triqui-triqui: canciones con ritmo de charlestón, ragga, merengue y rap.

El Taller Artístico Clara Luna, también presenta el disco “Antología de la música Infantil”, con grandes clásicos infantiles y la producción “Así es Colombia” donde los niños(as) protestan por lo que está pasando, el maltrato, la corrupción, la contaminación.

Cuando se realice el montaje de una coreografía para presentarse en público, se debe tener en cuenta la opinión de los niños(as), sin obligarles a presentarse, por tanto es necesario que conozcan el espacio donde se llevará a cabo esta actividad y motivarles desde un comienzo. Si el escenario se adecúa con un ambiente relacionado al juego pre-dancístico a presentar, el niño(a) se sentirá más cómodo y seguro.

Es importante que en las coreografías no se ubique a los niños(as) unos detrás de otros, sino intercalados, bien sea por parejas o individual, porque cada uno de ellos por buscar la forma de ser visto por sus familiares, puede dejar de bailar y no gozará lo que está haciendo. En esto también juega un papel importante la estatura de los niños(as), se debe procurar siempre que los grandes no oculten a los más pequeños.

Como última recomendación de este manual, recordar una vez más que cada docente debe ser muy creativo y tener un fin con la danza, para que esta se desarrolle de la mejor manera.

BIBLIOGRAFÍA

- ♫ ESCOBAR, Cielo Patricia. *Danzas Lúdicas para Preescolar. A ritmo de nuestro folclor*, Editorial Magisterio: Bogotá-Colombia; 1998. Páginas 166.
- ♫ POSADA Saldarriaga, Pilar. *Cantar, tocar y jugar*: editorial Universidad de Antioquia, Medellín-Colombia; 2000. Páginas 129.
- ♫ VAHOS, Jiménez Oscar. *Juguemos, Cultura para la Paz*: Lito Roca, Medellín-Colombia. 1998. Páginas 288.