

**Guía para a introducción das  
artes do movemento nas aulas de Secundaria  
como vía para a aprendizaxe activa**

# **Aulas vivas**

# Aulas vivas

## Introdución

**Aulas Vivas** é unha proposta creativa de intervención nas aulas de Secundaria, que **parte da danza e o movemento como vía para mellorar a motivación e inspiración do alumnado**, a través dunha experiencia corporal activa.

Ten como premisa fundamental a vivencia (individual e colectiva) a partir do encontro co propio corpo, propoñendo **exercicios sinxelos e de curta duración** que permiten crear un clima favorable e aglutina-

dor entre o alumnado, a materia e a/o docente, a prol dunha ensinanza-aprendizaxe de calidade.

Aulas Vivas introduce tamén unha serie de artistas e obras de danza contemporánea, achegando **referentes artísticos** ás aulas, co obxectivo de sensibilizar no coñecemento da danza ao mesmo tempo que nos serven de exemplo para as dinámicas propostas.

Palabras chave

**corpo  
movemento  
motivación  
autoestima  
recoñecemento  
social  
sentimentos  
danza**

Aulas Vivas está elaborada pola bailarina e docente **Ana Beatriz Pérez**. É unha iniciativa de **Cara a unha escena plural**, proxecto de mediación en danza e artes do movemento coordinado por Caterina Varela e Sabela Mendoza, co financiamento da *AGADIC Axencia Galega das Industrias Culturais - CCG Centro Coreográfico Galego*.

**Iniciativa**



# presentación



# “a danza aúna as esferas cognitiva, física, intelectual e emocional”

## Xustificación

O corpo é o colector das nosas ideas, pensamentos e emocións. **Un corpo en movemento é un corpo vivo, dinámico e preparado** para desenvolver distintas habilidades.

Hoxe vivimos tempos cruciais ante a ameaza dun virus que sacudiu globalmente á humanidade, secuestrando ese espazo de rozamento, de intercambio, de interacción entre nós. Novas rutinas son establecidas para non renunciar ao encontro na volta ás aulas, a pesar de todo.

É aquí onde **Aulas Vivas se presenta primeiro como acicate para a motivación** que é un dos soportes para a aprendizaxe, así como para ofrecer ao alumnado un punto de partida que implique **conectar co seu corpo, a súa mente e os seus sentidos**.

En ocasións e debido ao ritmo vertixinoso en que vivimos créase unha desconexión entre mente e corpo e outorgamos máis peso a unha parte en detrimento da outra, perdendo ese equilibrio que se necesita para

que a aprendizaxe sexa integral. O movemento é intrínseco á danza e esta é unha disciplina que aúna as esferas cognitiva, física, intelectual e emocional; **o movemento produce coñecemento, permítenos abrir paso a outras dimensións como o son a intuición, as sensacións e o estado consciente**.

# vivas

Actualmente a alumna ou alumno atópase cun volume de contidos cada vez maior aos que facer fronte e en moitos casos a aprendizaxe ocorre desde a memorización e non desde a experiencia viva, ese **espazo para experimentar, para atoparse co seu propio corpo**, en resposta aos diversos estímulos externos que lle cheguen a través da música, do movemento, das imaxes ou de texturas varias.

**“estímulos externos; música, movemento, imaxes, texturas...”**

Moitas veces ignórase o feito de que a alumna ou o alumno poida aprender a través dunha imaxe ou a captar unha idea a través do movemento, dáselle pouca importancia á experiencia, a **deixar que vaian en procura de algo propio, fomentando o encontro con outros referentes menos coñecidos** que poidan outorgarlle unha vivencia distinta.

# Por que aulas vivas?

## **Corpo e aprendizaxe**

O corpo é memoria e cando nos movemos tamén memorizamos as nosas accións, ordenámolas, aprendemos a relacionalas e desta forma imos construíndo unha maneira de estar no mundo, de manifestarnos ante os demais.

Aulas Vivas propón ao docente algúns motivos en clave de movemento que sirven para estimular ao alumnado previo á aprendizaxe da materia, é dicir antes de iniciar a clase, brindando non só unha aper-

tura ao seu estado presente antes do inicio das clases, senón tamén unha práctica colaborativa da cal poder aprender deles mesmos e onde a relación coa compañeira e compañeiro e co docente se converte nunha experiencia viva, fundamental para construír pensamento común.

# Competencias

Estas prácticas súmanse a aquelas competencias imprescindibles dentro do currículo doutras materias:

**1. Comunicación lingüística**, fomentando o diálogo crítico e construtivo.

**2. Aprender a aprender**, favorecendo procesos de reflexión, confianza e capacidade de organizar a súa aprendizaxe.

**3. Competencias sociais e cívicas**, propiciando o respecto, a tolerancia, a escoita, a confianza, valorando as achegas ou puntos de vista das e os compañeiros, así como permitir o desenvolvemento de habilidades tanto físicas, cognitivas, intelectuais, emocionais e sociais, tendo en conta a motivación e integración de maneira consciente, próxima e eficaz.

**Currículo escolar**

# Obxectivos

## Horizonte

1. Ofrecer ao alumno mediante a práctica dos distintos motivos en movemento unha xanela á inspiración e á motivación que sirva de motor para a aprendizaxe das distintas materias.
2. Crear conexión entre corpo, mente e emoción.
3. Abrir un espazo de comunicación entre o alumnado e o docente que faga permeable o intercambio de ideas.

4. Fomentar o vínculo afectivo e a experiencia colectiva para o bo manexo das habilidades sociais.
5. Estimular a observación e a atención consciente para conseguir experiencias de aprendizaxe.
6. Crear relacións e aproximacións entre as materias e o movemento.
7. Construír significados en común.

8. Facer referencia a través de mini vídeos ao traballo de renombrados artistas das artes do movemento.
9. Aprender a aprender servíndose da súa propia experiencia.

# Metodoloxía

Esta guía é un documento transversal que servirá de utilidade aos docentes de **1º, 2º, 3º e 4º da ESO** para introducir na súa hora lectiva unha pequena práctica artística que estimule o ánimo do alumnado cara á materia, un curto preámbulo que lles conecte co colectivo, prepare o terreo e xere un clima de interese antes da clase e que o docente escollerá ao seu xuízo a partir das necesidades do propio grupo ou da materia en si.

A intención é poder ofrecer un **menú de prácticas PRE a escoller polo propio docente cunha duración máxima de 5 minutos e un retorno ou devolución POST** que a/o docente manexará ao finalizar a súa clase para avaliar o impacto da práctica.

As prácticas PRE están explicadas nas cápsulas de vídeo dunha maneira sinxela e visual. Estas cápsulas están pensadas como recurso para a/o docente (quen poderán visualizalos para entender e interiorizar o exer-

cicio antes de compartir a práctica co resto da aula), aínda que tamén poden ser proxectados na aula para apoiar a explicación do que se vai facer. Preséntanse coa etiqueta Menú PRE para que a/o docente escolla a máis axeitada á súa clase.

**Cada menú contén unha proposta práctica, unha música e un vídeo dunha/dun artista de referencia,** que permite achegar ao alumnado o universo escénico.

Á súa vez **farase un retorno ou devolución ao finalizar a clase**, que recolla a impresión de cada estudante ante a experiencia, a través de preguntas, ou sinais escritos que queiran compartir.

**O docente poderá ter total liberdade de manobra para achegar ou reducir o material dado**, en función do seu grupo.

# Contidos

## Dinámicas

**Exercicios de respiración e mobilización** do corpo por segmentos e integral.

**Escoita dun tema musical** en función do que se queira traballar, pode ser un tema que conduza á calma ou un tema que sacuda o corpo para emprender a clase de maneira máis activa. Á elección do docente.

**Exercicios de ritmo** usando os distintos acentos a través de palmadas en conexión cun tema musical.

**Exercicio de coordinación grupal** e escoita colectiva a través do movemento. (peces)

**Exercicios de composición coreográfica.** Entre todos creamos unha secuencia corporal tendo en conta distintas accións (abrir, pechar, sacudir, presionar, estarse quieto, etc.)

**Exercicios de calidades de movemento** (ligado e atacado).

**respiración  
escoita  
ritmo  
coordinación  
composición  
coreografía  
movemento**

# PRE# 1

artista  
Rut Balbís  
Pisando Ovos



# PRE#1

## Go to the moon

Hoxe faremos unha viaxe imaxinaria. De pé e coas pernas á anchura das cadeiras, tomamos e soltamos o aire lentamente. Pechamos os ollos e sentimos o noso corpo. Empezamos a mobilizar as distintas partes do corpo, por separado poñendo atención á respiración.

Repítese usando o movemento unilateral: mesmo brazo e mesma perna e bilateral: perna e brazo contrario. Mantemos a sensación ingrávida virando lentamente sobre o noso eixo e participando da atmosfera que creamos entre todos. Aos poucos sentámonos na nosa cadeira, observando e rexistrando no corpo esa sensación.

# concentración  
# conciencia corporal

### **Artista de referencia**

Rut Balbís - Pisando Ovos (Galicia)

### **Música**

Leonard Cohen

### **Material**

Reprodutor de música e ordenador para vídeo

### **Duración**

5 min

# PRE#1



# PRE#2

artista  
Núria Guiu



# PRE#2

## Tik Tok colectivo

Antes de que entre o alumnado, a/o docente porá música na aula, a música convidará ao movemento e permanecerá presente ata onde a/o docente suxira.

Como podemos facer un tik tok colectivo? Escoitaranse algunhas respostas que o docente deberá moderar. Para iso cada fila terá que escoller un movemento que represente á súa fila, en sintonía coa música. Cada fila mostra o seu movemento, unha vez feitos, deben aprenderse o movemento de cada fila para representalo todas e todos xuntos.

# calquera movemento vale  
# liberdade de movemento  
#escoita musical

### **Artista de referencia**

[Núria Guiu](#) (Cataluña)

### **Música**

[Deorro](#)

### **Material**

Reprodutor de música e ordenador para vídeo

### **Duración**

5 min

PRE#2



# PRE#3

artista  
Stephanie Lake



# PRE#3 Peixes

Traballo de escoita grupal, tendo como exemplo un cardume ou banco de peixes, todos viaxan xuntos e protéxense de depredadores. Para este exercicio poremos un/unha persoa como guía que iniciará o movemento e o grupo seguiralle.

Todas e todos de pé, unha persoa comeza a mover unha parte do corpo e o resto seguirá o seu movemento, optar por movementos sen moita elaboración para que o grupo poida replicalos. Ao cambiar de dirección a guía irá cambiando suxerindo outros movementos. Este rol de guía irá cambiando de unha persoa a outra.

# escoita colectiva  
# identidade de grupo

#### **Artista de referencia**

[Stephanie Lake](#) (Australia)

#### **Música**

[Lailakomo](#)

#### **Material**

Reprodutor de música e ordenador para vídeo

#### **Duración**

5 min

PRE#3





# PRE#4

artista  
**Olga Pericet**

# PRE#4

## Levando o ritmo

Este exercicio é un xogo rítmico, consistirá en conservar o pulso da música e acentuar con palmadas en determinadas partes.

Sempre avanzamos 4 pasos e recu- peramos 4 pasos.

1. De pé avanzamos e retrocedemos
2. Repítese engadindo a palmada no pulso 4 á ida e á volta.
3. Acentuaranse agora os # pares 2 e 4 á ida e á volta.
4. Por último, acentuaranse os # im- pares 1 e 3 á ida e á volta.
5. Logo repítese todo coa música en 2 grupos, así poden observarse entre eles.

# coordinación

# ritmo

# observar e ser observado

**Artista de referencia**

Olga Pericet (Andalucía)

**Música**

La Chilinga

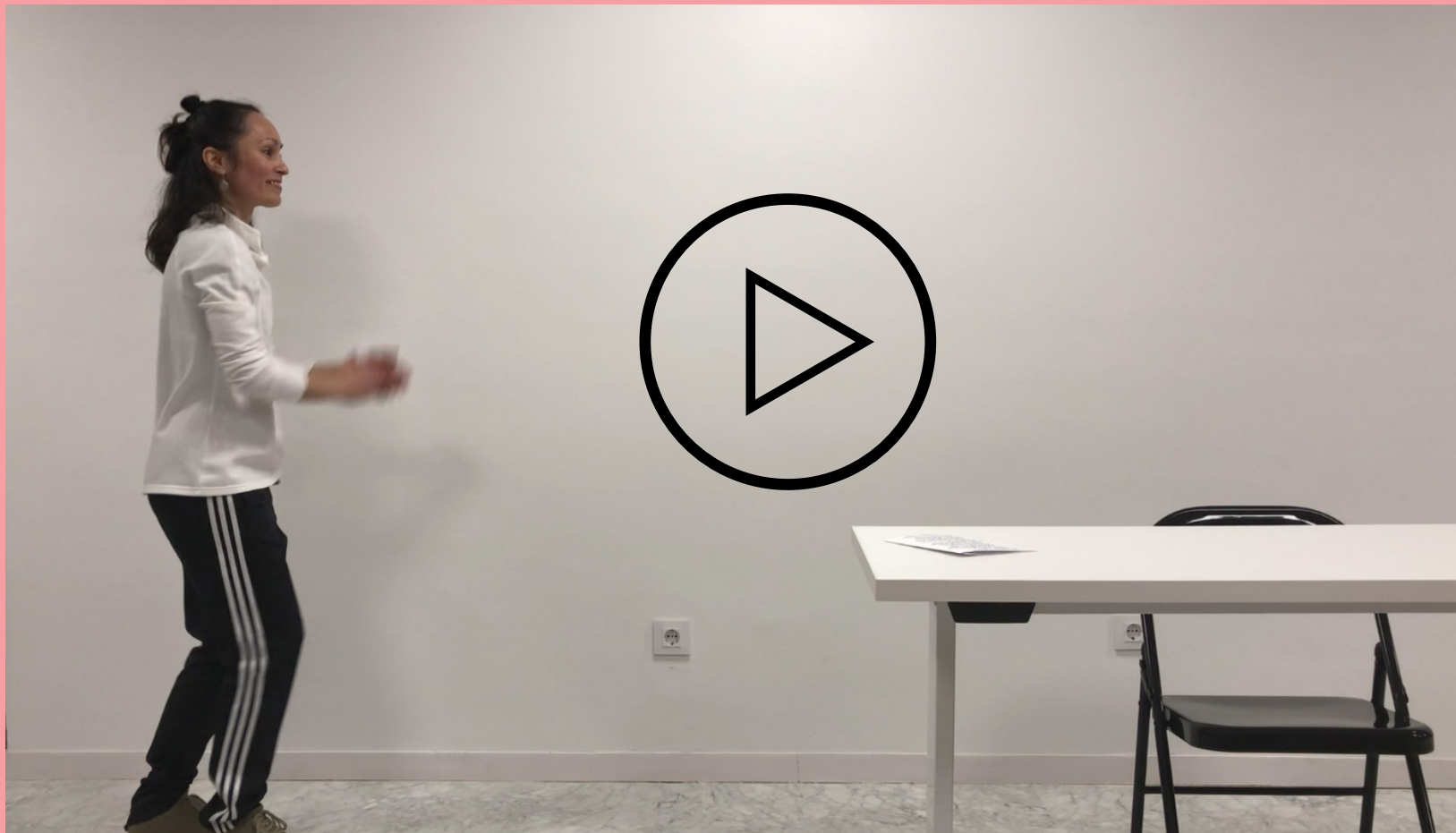
**Material**

Reprodutor de música e ordenador para vídeo

**Duración**

5 min

# PRE#4





**PRE#5**

artista  
**Pina Bausch**

# PRE#5

## Move a túa emoción

Este exercicio estará relacionado coas emocións. Como sentimos en determinado momento e como podemos recoñecer e xestionar as nosas emocións.

Comezaremos expoñendo as distintas emocións: alegría, enfado, medo etc. Como reaccionamos cando estamos alegres, tristes, ou enfadados? Que pasa no corpo?

Facemos 4 grupos, cada grupo elixe unha emoción que representará co corpo, experimentándoas coa música correspondente.

Despois de representar por quen- das a emoción escollida, cada grupo dará unha suxestión aos outros ou algunha pauta a seguir para xestionar as emocións cando sentimos que estas nos embargan.

# emocións  
# corpo afectivo  
# xestión das emocións

### **Artista de referencia**

[Pina Bausch](#) (Alemaña)

### **Músicas**

[Alegría](#) / [Enfado](#) / [Tristeza](#) / [Medo](#)

### **Material**

Reprodutor de música e ordenador para vídeo

### **Duración**

7 min

PRE#5





PRE#6

artista  
Sasha Waltz

# PRE#6

## Segue o son

Este exercicio traballará a partir dos sons varios que transmite o aparello fonador e o noso corpo. Xogaremos a producir sons, a coordinar o son co movemento e a recoñecer desde onde nos vén o que escoitamos, fomentando o estado de alerta.

Despois de experimentar cos distintos sons onomatopeicos, escolleranse 5 sons aos que lles asignaremos un movemento, por exemplo:

Doing, doing para o movemento de cabeza ou rrrrrr, para alargar o brazo..., creando un código de sons para expresar o movemento.

O xogo consistirá en ir emitindo cada un deses sons de forma aleatoria e efectuar o movemento correspondente o máis exacto posible co son. Pódesele engadir o factor tempo: rápido, lento e momentos en completo silencio.

# o xogo  
# son e movemento  
# vocabulario de sons

### **Artista de referencia**

Sasha Waltz (Alemaña)

### **Músicas**

Alegría / Enfado / Tristeza / Medo

### **Material**

Reprodutor de música e ordenador para vídeo

### **Duración**

5 min

PRE#6



# PRE#7

artista  
Ohad Naharin



# PRE#7

## Accións

Este exercicio servirá para dinamizar ao grupo sintonizando accións e música.

O profesor introduce a música e propón que se movan realizando as distintas accións, dando unha pequena marxe entre elas para que poidan saborealas.

Dividir a aula en 4 grupos, cada grupo creará unha secuencia coas accións que máis lle gustaron.

### Accións

*Abrir - pechar*

*Baixar - subir*

*Sacudir - golpear*

*Deslizar - crebarse*

*Estar quieto*

# **memoria coreográfica**  
# **secuencias**

### Artista de referencia

[Ohad Naharin](#) (Israel)

### Músicas

[Baiuca](#)

### Material

Reprodutor de música e ordenador para vídeo

### Duración

5 min

PRE#7



**“O rol do docente será, entón, crear as condicións, estimular, e promover que cada un busque respostas e solucións novas a situacións coñecidas e non coñecidas. Dar puntos como *holding* ou sostén desde onde se poida organizar e reorganizar constantemente novas combinacións.”**

**(Patricia Stokoe)**

*Esta guía elaborouse dunha maneira sinxela dada a situación actual e as restricións de mobilidade que existen hoxe nas clases. Para a danza o habitual é o contacto humano, o abrazo, o rozamento, pero non por iso pódese deter a idea do traballo en común. Alí onde viva a imaxinación haberá un espazo para o movemento.*

# POST

## Os pousos

Ao finalizar cada clase, sería conveniente realizar un retorno ou devolución a través dalgunhas preguntas formuladas pola profesora ou profesor para que as e os alumnos dean o seu punto de vista sobre a experiencia.

***Que notades que cambiou hoxe?***

***Que sentistes?***

***Resultouvos difícil realizar a práctica?***

***Que engadirías ou quitarías?***

***Como llo contarías a unha compañeira ou compañeiro?***

**despedida**



# Aulas vivas

Aulas Vivas  
(2020)

Autora: Ana Beatriz Pérez

Edición: Cara a unha escena plural

© dos textos: as súas autoras e autores

© dos vídeos: as súas autoras e autores

© das músicas: as súas autoras e autores

Coordinación do proxecto: Sabela Mendoza, Caterina Varela

Co financiamento de: AGADIC Axencia Galega das Industrias Culturais

[www.escenaplural.gal](http://www.escenaplural.gal)



*Atribución-Non comercial-Compartir igual CC BY-NC-SA  
Esta licenza permítelles a outros fusionar, axustar e recrear sobre a súa obra  
non comercialmente, mentres que lle ofrecen o seu recoñecemento  
e licencian as súas novas obras en idénticos termos.*