



**JF  
EN**

Juegos Florales  
Escolares Nacionales

Ideas para participar

# Danza Tradicional





## 1

## Conocemos más acerca de la danza

### ¿De qué situación partimos?

La IE Luis Fabio Xammar Jurado de Huacho ha ido consolidando año a año su elenco de danzas, como uno de los mejores en las diferentes actividades locales y regionales en que ha venido participando. Este año, se han propuesto participar en los Juegos Florales Escolares Nacionales para dar a conocer las danzas tradicionales de su región. Junto a su profesora, los estudiantes han investigado para identificar las principales danzas tradicionales de la región, ya que el concurso este año será más estricto en la evaluación y no permitirá que se presenten danzas recreadas ni proyecciones artísticas. En esa línea, el jurado de cada etapa puede descalificar a los elencos que no presenten una danza tradicional de su región. Teniendo conocimiento de esta información, los estudiantes se sienten mucho más motivados de participar en el concurso, y aprovecharán para investigar algunas danzas tradicionales de su región y representar una en los Juegos Florales Escolares Nacionales. La primera pregunta que se plantean es de qué manera iniciar su preparación, en otras palabras:

***¿De qué manera puedo diferenciar una danza tradicional de una danza recreada o una proyección artística? ¿Qué elementos importantes deben considerar las estudiantes para iniciar el camino de su preparación para participar en la disciplina danza tradicional?***

**¡Aquí te ofrecemos algunas orientaciones que te ayudarán en tu participación!**

**¿Qué aprenderás?** A explorar y experimentar combinando los elementos de la danza para lograr un producto escénico y participar en los Juegos Florales Escolares Nacionales 2024





## La danza tradicional

La danza tradicional debe tener como finalidad la difusión y conservación de las manifestaciones locales y regionales, permitiéndonos conocer sus rasgos característicos, formas de pensar y elementos de la vida cotidiana. Para conocerla, es necesario identificar sus aspectos originales y tomar de ellos elementos esenciales, como formas coreográficas, música, imágenes y vestuario. Estos deben respetar el sentido folclórico tradicional de la región o localidad que se va a representar. Es importante que el mensaje en el baile fortalezca la construcción de la identidad nacional, de modo que podamos imaginar el país que queremos construir.

## Elementos de la danza

La danza tiene elementos que son los componentes, unidades o piezas que combinadas crean el lenguaje artístico. En cada manifestación artístico-cultural de la danza, estos componentes se organizan de manera distinta para responder a diferentes propósitos comunicativos, expresivos o recreativos. Sin embargo, más allá del tipo de danza, género o estilo, cada uno de ellos está presente cada vez que bailamos. Por eso, conocerlos es una herramienta fundamental para crear o ejecutar una danza, así como cuando somos espectadores y queremos analizarla.

### El cuerpo

Es el instrumento y el material del bailarín. La danza es una forma de arte que se hace a través del cuerpo. El danzante se vale de él para crear líneas, figuras y formas. Según la danza, la forma de involucrar el cuerpo es distinta: algunas ponen énfasis en los brazos y las manos; otras en los pies o el torso; en algunas, el porte del cuerpo es muy estirado, mientras en otras se está más agachado.

### El gesto y la acción

Se entiende por gesto al movimiento de una parte del cuerpo, generalmente del rostro, de las manos o brazos, a través del cual se expresa o comunica algo. Por otro lado, se puede decir que cualquier movimiento cuando bailamos es una acción. Saltar, caminar, rodar, detenerse, así como hacer pequeños gestos con las manos y expresiones faciales son la materia prima de la danza. A diferencia del deporte están cargados de una intención expresiva.



### El espacio

Es el lugar que los bailarines ocupan al ejecutar una danza, donde interactúan entre ellos. Todas las acciones tienen un lugar en el espacio definido para bailar y lo podemos ocupar de distintas maneras. Generalmente, las acciones se pueden realizar de dos maneras: con el cuerpo en un punto fijo en el espacio o con el cuerpo en desplazamiento hacia distintas direcciones.

Al bailar interactuamos con el espacio desde distintos planos (sagital, horizontal y vertical) y niveles (alto-mediano y bajo). Los bailarines interactúan y ocupan el espacio de una gran variedad de maneras: ocupan mucho espacio al crear rondas y líneas en las coreografías, o solo usan un pequeño espacio.

### El tiempo

Cuando bailamos, vivimos en el tiempo del movimiento, en la sucesión de los gestos y desplazamientos. Podemos pensar el tiempo como estructura o sucesión de acciones (todo movimiento tiene un comienzo y un final). Podemos también pensarlo desde su relación con la música (ritmo, pulso, cuentas). La danza puede tener un ritmo estructurado (un pulso), o puede ser libre e impredecible.

### La energía

Es el flujo que da características al movimiento. Está ligado a la intención o voluntad de movernos de una manera u otra, por ejemplo, libre como un pájaro o contenida como una roca. Se vincula a las emociones y las intenciones del bailarín o lo que puede estar tratando de comunicar el coreógrafo.



### ¡Reflexionamos!

- ¿Qué emociones sientes cuando bailas?
- ¿Alguna vez has participado bailando una danza tradicional de tu región?
- ¿Puedes recordar cómo se llamaba y de qué se trataba?
- ¿Qué danza tradicional de tu región te gustaría compartir en tu presentación en los Juegos Florales Escolares Nacionales?



*En una danza tradicional se representan las costumbres de un pueblo. Con ellas puedes observar celebraciones como las fiestas religiosas o los carnavales, y ¿por qué no?, momentos de la historia, como guerras. Todo ello significa mucho para un pueblo y se va transmitiendo de generación en generación.*





## 2

# Ideas para explorar y experimentar

### Acciones que puedes realizar

#### Explora y experimenta las posibilidades expresivas a través de tu cuerpo

##### Primero: el propio cuerpo

- El cuerpo y sus segmentos: se deben movilizar los segmentos corporales y las articulaciones de diferentes maneras (descubrir nuevas maneras de mover manos, piernas, tronco, etc.).
- El cuerpo como totalidad: hay que motivar a los estudiantes para que se muevan en su totalidad (arrastrándose, danzando libremente con todas las partes del cuerpo, imaginando que vuelan, que son globos que se mueven por el aire o por el piso, etc.). Se complementa con los siguientes ejercicios:
  - Respiración: deben observar cómo se mueve el abdomen; sentir cómo entra el aire y cómo sale; percibir el sonido que hace el aire al entrar en nuestro cuerpo.
  - Relajación: se logra a través de diferentes dinámicas, por ejemplo, cerrar los ojos y, con la cabeza atrás y el cuerpo relajado, imaginar que se flota en una nube; contar en forma regresiva 10, 9, 8... repitiendo “no estoy cansado”.

##### Segundo: el espacio

El trabajo con el espacio nos permite tomar conciencia de dónde nos movemos y hacia dónde vamos, con el fin de conquistarlo y llenarlo de nuestra propia energía. Para trabajar el espacio debemos propiciar experiencias que lleven a los estudiantes a explorar diferentes posibilidades de movimiento en diversos planos, direcciones, niveles, extensiones, distancias y proximidades. Para motivar a los estudiantes, se puede comenzar indicando que descubran de cuántas maneras pueden mover los brazos y las piernas, primero, individualmente y, luego, en grupo. Asimismo, se puede pedir a los estudiantes que creen historias que motiven la utilización del espacio y todas sus posibilidades; o bien que creen pequeñas secuencias de movimientos combinando, por ejemplo, diferentes planos y extensiones. Se pueden conformar parejas y propiciar que los estudiantes con mayor habilidad motiven a sus compañeros más inhibidos a desarrollar más fluidamente dinámicas de movimiento creativo.



### Tercero: el tiempo

El tiempo está íntimamente relacionado con el espacio, ya que nos ayuda a determinar cuánto nos movemos. Para trabajarlo, es necesario considerar lo siguiente:

- La duración de las acciones: prolongadas o breves.
- La frecuencia: cuántas veces se repiten (3, 4, etc.).
- La velocidad del movimiento: rápido, normal o lento.

### Cuarto: las relaciones

Respecto a con quién o con qué se mueven, podemos considerar esto:

- Danzar haciendo uso de diferentes elementos.
- Danzar con dos, tres o más compañeros haciendo lo mismo, haciendo lo opuesto y haciéndolo sucesivamente.

### Quinto: calidades de movimiento

- Libre - Mantenido
- Pesado - Ligero
- Fuerte - Suave
- Débil - Firme
- Articulado - Fluido

Sobre la base de esta organización es posible plantear composiciones de movimiento creativo para que los estudiantes exploren y creen sus propias secuencias. Surge así una danza propia original. Se pueden enriquecer estas acciones con historias, música y otros materiales diversos.





**Ahora te toca planificar tu propuesta y te presentamos algunas ideas para hacerlo:**

- 1.** Propósito: ¿Qué queremos lograr con la presentación de una danza tradicional de nuestra región?
- 2.** Mensaje: Se refiere al trabajo coreográfico y expresivo para lograr transmitir el sentido o mensaje que tiene la danza tradicional que se está representando.
- 3.** Observan diversas danzas tradicionales y dan sus opiniones sobre el mensaje de la danza, la vestimenta, el género de la danza, los elementos que se utilizan, los pasos, la coreografía, etc.
- 4.** Analizar y discutir asertivamente sobre cuál sería la danza tradicional que interpretarán en los Juegos Florales Escolares Nacionales. Es necesario recordar que no se permitirán danzas recreadas ni coreografías inventadas a partir de un hecho social.
- 5.** Plantearse diversos ejercicios rítmicos usando el cuerpo de manera individual, en parejas y en grupos.
- 6.** Plantearse diversos ejercicios de improvisación colectiva que sirvan para generar ideas de secuencias de pasos libres para desarrollar su coordinación y aplicarlos posteriormente en el desarrollo de la danza.
- 7.** Recursos técnicos: ¿Cuál es el dominio de mi cuerpo? ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué elementos necesitaré?
- 8.** Ensayos: ¿Cuánto debemos ensayar para lograr nuestra presentación óptima?
- 9.** Establecer horarios de ensayo que nos permita desarrollar nuestras actividades con normalidad.
- 10.** Recordar que cada paso tiene una intención. Es importante identificar lo que se desea transmitir.





### Ideas para el trabajo corporal y coreográfico:

- **Giros:** Se parte por el reconocimiento de los ocho segmentos principales del cuerpo (cabeza, tronco, brazos, antebrazos, manos, muslos, piernas, pies). A partir de ello, se puede realizar movimientos de partes de esos segmentos (antebrazos, pies, manos, etc.), movimientos de todo el cuerpo (el centro del cuerpo debe desplazarse en el espacio), movimientos que crean contacto entre superficies de partes del cuerpo o con otras cosas (un compañero, un objeto, el piso), movimientos que implican colocar el peso del cuerpo en otras partes que no sean los pies (sobre los hombros, en la espalda, en los antebrazos) y, por supuesto, otras posibilidades que inventes y que impliquen partes del cuerpo.
- **El espacio:** Existen dos maneras posibles de pensar el espacio

#### ✓ **Espacio kinesférico:**

Rodea el cuerpo hasta los límites que pueden alcanzar nuestras extremidades y viaja con nosotros a través del espacio escénico. Para bailar con todo el cuerpo pensando en el espacio kinesférico, es necesario desplazar el centro del cuerpo. También podemos mover partes de nuestro cuerpo al interior de este sin necesariamente desplazar el centro.

#### ✓ **Espacio escénico:**

Es el espacio arquitectónico o geográfico definido para la danza (puede ser un escenario, un estudio, el salón de danza, un parque, etc.).

Otras formas de movimiento importantes para lo coreográfico:

- **Giros:** Cuando cambiamos la relación de orientación frontal entre nuestro espacio kinesférico y el espacio escénico, obtenemos los giros. Podemos girar hacia la derecha o la izquierda, con todo tipo de grados diferentes (por ejemplo medio giro, 3/4 de giro, 1/8 de giro, 3 giros, etc.), en los tres niveles (bajo, medio o alto), apoyándonos sobre diferentes partes del cuerpo, alrededor de los tres ejes principales (vertical, horizontal y sagital), etc.
- **Salto:** Si saltamos sobre las piernas (o pies), podemos clasificar los saltos en cinco formas básicas, como lo ha hecho tradicionalmente el ballet: de una pierna a la otra, de una pierna a la misma pierna (es decir saltar en una pierna), de una pierna a dos piernas, de dos piernas a una pierna y de dos piernas a dos piernas.



- **El tiempo:** El tiempo es una característica que afecta tanto a los movimientos que creamos pensando en el cuerpo como los que creamos pensando en el espacio. Les da su duración, y nos permite bailar con ritmo y, por tanto, realizar los fraseos coreográficos con sentidos rítmicos o musicales.

### **Otras formas de movimiento importantes para lo coreográfico:**

Aquí te presentamos algunos elementos a considerar para este momento:

#### **Pulso**

- ✓ Descubrir el pulso y las diversas formas de llevarlos a la práctica a través del cuerpo

#### **Ritmo y cuerpo**

- ✓ Despertar la conciencia del ritmo en la danza y responder desde el cuerpo
- ✓ Reconocer la melodía, el ritmo y la duración del movimiento

#### **Espacio personal**

- ✓ Despertar la conciencia del cuerpo en el espacio
- ✓ Los planos horizontal y vertical
- ✓ El espacio personal

#### **Espacio colectivo**

- ✓ Despertar la conciencia del espacio y posibilidades de interacción con otros
- ✓ Formaciones espaciales (filas, rondas)

#### **Cuerpo**

- ✓ Despertar la conciencia del cuerpo
- ✓ Respiración
- ✓ Regulación del tono muscular
- ✓ Segmentos del cuerpo
- ✓ Percepción del cuerpo global

#### **Tiempo**

- ✓ Explorar la secuencialidad de acciones para crear frases de movimientos con un inicio, un desarrollo y un final



### **Energía**

- ✓ Despertar la conciencia del tono muscular: contracción y distensión
- ✓ Juegos para la noción del peso y el esfuerzo en el movimiento
- ✓ Las acciones y gestos
- ✓ Explorar cómo cualquier acción (correr, saltar, sacudir, deslizar, vibrar, entre otras) puede ser la base de cualquier danza
- ✓ Explorar la ejecución de gestos y movimientos con intención expresiva

### **Relaciones**

- ✓ Identificar los efectos que producen las distintas formas de relacionarse para comunicar desde la danza y despertar la escucha grupal desde el movimiento

### **Integración de elementos para bailar**

- ✓ Explorar accesorios para bailar
- ✓ El vestuario o uso de trajes, uso de elementos (pañuelos, y otros elementos de las del baile a presentar)
- ✓ La exploración de la máscara

## **3**

## **Afinar detalles y participar**

### **Afina detalles sobre tu trabajo artístico**

Observa el despliegue de tus estudiantes en la secuencia coreográfica para afinar la alineación y que las figuras elaboradas estén bien definidas y marcadas.

Pon atención a la sincronización de los pasos y, de ser necesario, refuézalos sin la coreografía, realizando desplazamientos en bloques o individuales, a fin de asegurar un mejor desplazamiento con el paso bien logrado.

Utiliza elementos similares a los materiales que utilizarán en la presentación a fin de que los estudiantes se acostumbren a su uso. Practica con casacas, chalinas o faldas que ayuden a que ellos dominen el manejo de estas. Lo recomendable es que en los últimos ensayos se utilicen los materiales reales que se han pensado para la ejecución de la propuesta.

Siempre utiliza las dimensiones que se usarán en la etapa nacional como referencia, ya que así los estudiantes tendrán una idea del espacio y se adecuarán mejor al escenario. Este año, la etapa nacional se desarrollará en un espacio de 20 x 10 metros.



Un aspecto muy importante es cómo lograr transmitir a través del cuerpo y los gestos la intención y el mensaje de la propuesta coreográfica del baile urbano que se está interpretando. Ese trabajo expresivo no se debe dejar de lado, ya que enriquece la presentación artística del elenco.

Organiza el vestuario, accesorios, maquillaje, escenografía y elementos que utilizarás en la presentación.

Cuando tengas la secuencia completa, practícala muchas veces y toma el tiempo de tu coreografía. No olvides que no puede durar más de 8 minutos.



### Revisa y comparte

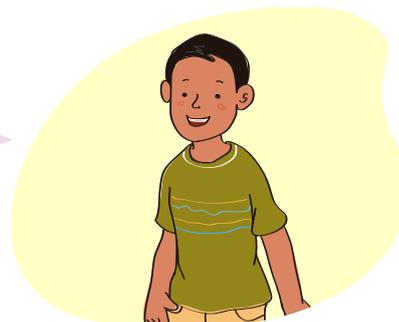
- Compartir la propuesta con familiares o amigos y pedirles sugerencias que permitan mejorar la interpretación de la danza.
- Revisa los detalles finales y, lo más importante, no olvides pasarla bien con esta experiencia.

### Evalúa lo aprendido

- ¿Qué es lo que más te gustó del proceso de preparación?
- ¿Qué es lo que más aprendiste en este?
- ¿Qué dificultades se presentaron y cómo se resolvieron?
- ¿Cómo te sientes con tu proyecto artístico?

## ¡Felicitaciones! Éxitos en tu participación en los Juegos Florales Nacionales Escolares 2024

*¿Qué nuevas habilidades y conocimientos adquiriste?  
¿Cómo contribuyen en tu aprendizaje?*



# ▶ Concursos educativos



PERÚ

Ministerio  
de Educación