

Poner los Pies en el Suelo

Patrones de Desarrollo del Baile

Artista/Autor(a): West Liberty



Tiempo Necesario: 5-10 minutos

Enfoque Artístico: Danza

Rango de Edad: 3-8

Descripción de la Pequeña Lección:

En esta pequeña lección, el/la cuidador(a) y el/la niño(a) usarán canciones con rimas y movimientos de baile para bailar a través de cada patrón de desarrollo del Baile del Cerebro (*BrainDance*, en inglés) (creado por Anne Green Gilbert). ¡Esto ayudará al/a la niño(a) a concentrarse en su respiración y sensaciones corporales y a activar todas las partes del cerebro!

Conceptos Clave:

Mover el cuerpo; cantar juntos; notar nuestra respiración; patrón; sensaciones.

Materiales Necesarios/Preparación:

- Aproximadamente el espacio de un tapete de yoga (¡o más espacio si lo tiene!)

Paso a Paso:

1. Explique: Hoy vamos a utilizar algunas imágenes y canciones para mover nuestro cuerpo de diferentes maneras, y enfocarnos en nuestra respiración y cómo se sienten nuestros cuerpos. ¡Nuestros cuerpos tienen mucho que decirnos! Usted puede compartir con el/los alumno(s) que él/ellos necesita(n) escuchar su cuerpo para obtener información sobre lo que necesita(n), como si tiene(n) hambre o sed. Este ejercicio es una forma divertida de practicar a sentir nuestro cuerpo.
2. Utilice las siguientes indicaciones para guiar al/a los alumno(s) a través de los patrones de desarrollo del Baile del Cerebro (*BrainDance*):
 - **Respiración:** Usen sus dedos como velas de cumpleaños y apaguen las velas. (abran las manos para las velas, cierren los puños para apagarlas).
 - **Táctil:** Comenzando en la parte superior de la cabeza, denle una palmadita a su cuerpo con las manos hasta los pies y vuelvan a subir [canción opcional: *Itsy Bitsy Araña (Itsy Bitsy Spider*, en inglés)]
 - **Centro-Distal:** Abran los brazos y las piernas como una estrella de mar, luego ciérrenlos con fuerza como una pequeña pelota.
 - **Cabeza-Cola:** ¡Muevan la cola como un cachorro! ¡Luego muevan la cabeza como una serpiente!
 - **Superior-Inferior:** ¡Alcen las manos en alto y toquen el cielo! Ahora bajen y toquen el suelo. ¡Ahora cambian! ¡Alcen sus PIES en alto y toquen el cielo, luego coloquen los PIES hacia abajo para tocar el piso!
 - **Lado del Cuerpo:** Muevan la mano derecha y el pie derecho mientras se balancean sobre el pie izquierdo. ¡Ahora cambien de lado!
 - **Lateral Cruzado:** ¡Toquen con su mano derecha el pie izquierdo! ¡Ahora toquen con su mano izquierda el pie derecho! Ahora intenten tocar los hombros opuestos. ¿Qué tal si se tocan las orejas? (Canción opcional: *Hot Cross Buns*)
 - **Vestibular:** ¡Giren en círculo! ¡No se mareen demasiado!

Variaciones y Pasos Sigüientes:

- Siéntase libre de elegir entre los patrones. No es necesario que pasen por cada uno de ellos. Si su(s) alumno(s) pierde(n) interés, está bien. Puede probar algunos patrones más el día de mañana.
- Aplique el paso para balancear el Lado del Cuerpo e intenten todo estando sentados o acostados.
- Usted puede modificar los movimientos para simplificarlos o puede ayudar al/a los alumno(s) a realizar algunos de los movimientos. Por ejemplo, pueden extender las manos para el paso de Respiración y el/los alumno(s) puede(n) soplar en sus manos.

Vea un video de esta Pequeña Lección de Creative Start y encuentre más recursos en: <https://www.arts.wa.gov/creative-start/>