

Cuerpo en movimiento

Les proponemos algunas ideas para moverse, danzar y expresar emociones a través de los materiales, la música y sus cuerpos.



Encontrarán una serie de propuestas con canciones que pueden reproducirlas desde esta playlist:

[<click aquí>](#)

para realizar en sus casas, en algún espacio donde puedan moverse cómodos con su familia (*padres, hermanos, etc.*).

Pueden realizarlas todas en el orden de esta secuencia o elegir aquellas que más les guste, y repetir las veces que quieran.



Necesitamos:

- MÚSICA:
playlist en Spotify
(usuario Remida BA “Cuerpo
en movimiento”)
- materiales (madera, plástico,
tela, papel, cartón)
- hojas y lápices o
marcadores
- el cuerpo



Caminar imitando animales

(Canción N° 1 - Maculele)

Con esta canción, vamos a imitar con todo el cuerpo, el caminar de algunos animales e insectos y con la voz, los sonidos que hacen *(por ejemplo, oso, perro, caracol, gallina, gato, hormiguita, etc.)*.

Juego de las Estatuas

(Canción N° 2 - Baiao)

Con el siguiente tema, los invitamos a que dancen libremente con los movimientos que deseen hasta que la música se detenga (alguien baja el volumen), y nos quedamos congelados. Luego vuelve la música y danzamos hasta que regresa el silencio. Repetimos hasta que termine la música.

El espejo

(Canción N° 3 - Toda menina baiana)

Poniéndonos frente a frente, uno de los dos va a comenzar a realizar los movimientos y gestos que sienta hacer en conexión con la música, en diferentes niveles de altura (bajo, medio, alto), y el otro va a ser el espejo, imitando esos movimientos. Evitar posturas que el otro no pueda realizar. Luego de un tiempo, cambian de roles.



Tono muscular y materialidades

(Canción N° 4 - Lemon tree)

Buscar dos elementos que haya en casa, uno blando y otro duro, que tengamos abandonados o que estemos por tirar. (ej. madera, plástico, tela, papel, cartón). Vamos a danzar con los movimientos que haría el elemento más duro y, en otros momentos de la canción, como lo haría el material más blando. Así alternadamente. Observen las sensaciones que quedan en el cuerpo.

Trencitos

(Canción N° 5 - Velha infancia)

Si somos 3 o más en casa, podemos ponernos uno detrás del otro, tomados de los hombros o la cintura, armando un trencito. El de adelante guía al resto caminando, siguiendo la melodía de la música, por diferentes lugares de la casa, cuidando que nadie se pierda. Luego de un rato, se hacen cambios y pasa otro al frente.

Descanso en Movimiento

(Canción N° 6 - Loloye)

Les proponemos mover despacito algunas partes del cuerpo. Primero, la cabeza, muy suave, a un costado y al otro. Luego los hombros, subiendo y bajando. Los brazos, hacia arriba y abajo, todo lo más lento posible. Luego la cadera, a un lado y otro, y terminamos moviendo en círculos los pies, primero uno y luego el otro.



Rodar por el piso

(Canción N° 7 - Flora's secrets)

Con esta canción, los invitamos a rodar como troncos por el piso, con los brazos y piernas bien estirados, cuidando de no golpearnos con los muebles. Despacio, para un lado y para el otro.

Dibujar la danza

(Canciones N° 8, 9 y 10 - Canto do povo de um lugar; Shimbalaie; Let it go)

Podemos tomar una o varias hojas de papel, lápices, pintura, colores y dibujar lo que la música nos inspire, en el piso o en una mesa. Dejamos que nuestra mano, o las dos al mismo tiempo, dancen sobre el papel y hagan brotar las formas que vayamos sintiendo. También se pueden hacer dibujos de las danzas.

Danzar con la voz

(Canción N° 11 - Caldeira)

Con una última música, vamos activando nuevamente el cuerpo y lo acompañamos con el canto, integrando nuestra voz al movimiento, tarareando, o inventando una letra.

