

DANZA URBANA BIENESTAR FACULTAD
DE ARTES, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
(D.U.B)

Práctica docente – Semestre 2019-2

Asesor

Juan Carlos Arroyave

Centro de práctica

Coliseo Universitario Universidad de Antioquía y Facultad de
Artes.

Valentina Zúñiga Mora

Valentina.zuniga@udea.edu.co

RESUMEN

El presente proyecto está dirigido a los estudiantes de toda la comunidad universitaria. Atendiendo el llamado de Bienestar Universitario Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia, por generar espacios que contribuyan a la construcción de valores para la convivencia ciudadana y la formación integral en su vida universitaria, Es un grupo de estudio de danza urbana enfocado en el “Freestyle”. Pretende brindar herramientas de improvisación, creación de personaje, creatividad y ejecución de los estilos de la danza urbana, permitiéndole al participante emprender un proceso personal en torno a la confianza y el autoconocimiento, a través de la práctica constante del “Freestyle” en el “Cypher” y las “Battles”. El principal objetivo del curso se cumplió, los estudiantes empezaron a ser conscientes de manera muy personal sobre el hecho de aprender de sí mismos para mejorar en su danza, y se notó un cambio enorme desde su primer solo de “Freestyle” al solo final. En un principio era una tarea que costaba mucho pero con ayuda del proceso se convirtió en algo que verdaderamente les gusta, tanto que ellos mismos generaban sus propios espacios de práctica por fuera del aula.

FORMATO No. 3
PRESENTACIÓN FINAL PROYECTO
PRÁCTICA DOCENTE
FACULTAD DE ARTES
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

PREGRADO: Licenciatura en educación básica en danza

DEPARTAMENTO DE: Artes escénicas

1. TÍTULO DE LA PROPUESTA DE PRÁCTICA

Danza Urbana Bienestar Facultad de Artes, Universidad de Antioquia (D.U.B)

2. INTRODUCCIÓN

D.U.B Universidad de Antioquia es un espacio de bienestar de la facultad de Artes, que invita a toda la comunidad universitaria a ser parte de un grupo de danza urbana enfocado en el “Freestyle”. Partiendo del estudio de 3 estilos norteamericanos “*Whacking*”, “*Popping*” y “*House*” y del reconocimiento del “Groove”, entendiendo este como la primera sensación corporal que brinda la música, pero que además es la principal herramienta para que el estudiante encuentre su estilo personal, se pretende que el estudiante inicie un proceso de autoconocimiento en búsqueda de integrar sus experiencias y creencias de vida con el “Freestyle”.

El principal objetivo del grupo es trabajar y fortalecer la confianza de los estudiantes a medida que exploren su esencia corporal y puedan compartirla con los demás, apoyándose del entrenamiento de la técnica de cada estilo, pautas de improvisación para el “Freestyle” y momentos de sensibilización y confrontación como las exploraciones individuales, el “Cypher” y las “Battles”.

Las clases se llevarán a cabo los días martes y viernes en el horario de 4:00 pm – 6:00 pm en el salón de danza del coliseo universitario, tercer piso.

3. JUSTIFICACIÓN

La confianza parte de la seguridad y comodidad con la que una persona desarrolla cierta actividad, puede decirse que es la esperanza que se pone en otra persona, situación o cosa y dependiendo del contexto se vivencia de una u otra manera. Lastimosamente la confianza es una de las primeras cosas que se deteriora en la rutina de la vida, pues nos encontramos rodeados de violencia, inseguridades, accidentes y peligros que hacen que de manera inconsciente pongamos barreras en el mundo con nosotros mismos y con la sociedad para protegernos.

Teniendo en cuenta que es difícil evadir dichos contextos es importante tomar conciencia sobre lo que nos rodea, reconociendo el lugar en el que vivimos y cómo vivimos, las decisiones que tomamos y por qué las tomamos, las emociones y rasgos que predominan en nosotros, emprendiendo así un proceso de autoconocimiento que permita identificar las dificultades y transformarlas

en oportunidades, en este caso la oportunidad se propone por medio del “Freestyle” en donde el cuerpo y la mente se sensibilicen a partir de la búsqueda personal y aparezca un estado equilibrado, lleno de tranquilidad, comodidad y confianza.

“La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa...el término ansiedad proviene del latín *anxieta*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático” SIERRA, Juan Carlos; ORTEGA, Virgilio e ZUBEIDAT, Ihab. *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Rev. Mal-Estar Subj. [online]. 2003.* La ansiedad es la emoción que más afecta a las personas al momento de enfrentarse al “Freestyle”, las “Battles” y los solos, pues es ahí donde los estudiantes se enfrentan a mostrar lo que son, a dejar ver ante los demás la honestidad de su cuerpo, y cuando no se ha aprendido a manejar esta emoción, la confianza se ve plenamente afectada porque nos sentimos vulnerables ante el momento presente y hasta incapaces de lograrlo.

El trabajo del “Freestyle” pretende entonces, situar de manera consciente a los bailarines en el presente, mostrando en un preciso momento lo que se es como persona (esencia personal) por medio de la improvisación, Mediante la práctica constante de las herramientas brindadas en clase (estilos de danza urbana “Popping”, “Whacking”, “House”, pautas para la improvisación y/o “Freestyle”, creación de personaje y/o alter ego) se genera cada un reconocimiento del cuerpo y mente consciente, y así, progresivamente empezarán a regularse los pensamientos negativos generados por la ansiedad y a que los estudiantes logren sentirse seguros de lo que cada uno tiene por ofrecer.

La experiencia del “Freestyle” sucede en un solo momento, *el ahora*; no es predeterminado y se es necesario ser honestos con lo que está pasando en el instante, para sensibilizarse con la música, sensibilizarse con el cuerpo, y sentirse confiado de lo que se tiene. Este grupo de estudio pretende demostrar que la danza urbana, específicamente el “Freestyle”, puede ser una herramienta de liberación y aprendizaje personal, que al entrenarlo y darle un propósito se convierte en un gran ejemplo de presencia y toma de decisiones en la danza y en la vida misma.

4. PREGUNTA PROBLEMA Y PROPOSITOS (OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS)

Pregunta problema: ¿Cómo fortalecer la confianza, a través de la práctica de la danza urbana enfocada en el “Freestyle”, en los estudiantes inscritos a Danza urbana en Bienestar Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia en el semestre 2019-2?

Objetivo general: Fortalecer la confianza a través de la práctica de la danza urbana enfocada en el “Freestyle”, en los estudiantes inscritos a Danza urbana en Bienestar Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia (D.U.B) en el semestre 2019-2

Objetivos específicos:

- Potenciar la confianza de los estudiantes en sí mismos y con los demás por medio de la improvisación colectiva.
- Despertar el interés individual en los participantes por el autoconocimiento y se relación con el “Freestyle”.
- Contribuir al desarrollo creativo por medio de la exploración corporal.
- Brindar fundamentos y herramientas de algunos estilos de la danza urbana para el desarrollo del “Freestyle”.
- Elaborar un video de “Freestyle” para dar a conocer el proceso del grupo.

5. MARCO CONTEXTUAL (CONTEXTO SOCIOCULTURAL Y CLASE DIAGNÓSTICO)

- **Nombre del grupo:** D.U.B Danza Urbana Bienestar Facultad de Artes, Universidad de Antioquia.

Nombre del profesor: Valentina Zúñiga Mora

Horario de la clase:

- Días: Martes y viernes
- Hora: 4:00 – 6:00 pm

Se comienzan las clases el Martes 26 de noviembre de 2019

El salón de clase se encontró en perfectas condiciones de aseo, contando con los insumos técnicos necesarios para desarrollar la clase, se esperó a los estudiantes desde las 4:00 pm hasta las 4:15 pm y en medida que llegaron apuntaron sus datos personales: nombre, edad, número de celular, EPS y carrera. El coordinador de bienestar de la Facultad de Artes dio la bienvenida al curso y expresó ciertas indicaciones para empezar bien el proceso, los estudiantes se notaban muy callados pero en disposición y finalmente se retira el coordinador dando las gracias por aceptar la invitación.

Se termina el espacio de bienvenida presentándose y comentado de manera verbal las experiencias corporales de los estudiantes, se encontraron prácticas de yoga, artes marciales, rumba, danza folclórica y solamente 3 personas del grupo nunca habían bailado en su vida, también se habla sobre las expectativas y propósitos que tiene el curso y se nota asertividad por parte de los estudiantes, posteriormente se abre paso al calentamiento.

El calentamiento se dividió en dos momentos, el primero partió del caminar manteniendo el contacto visual con los compañeros para activar la mente y la empatía, aquí se encontró dificultad aparentemente por los nervios del primer día y la falta de confianza del grupo. El segundo momento fue enfocado en lubricar las articulaciones mediante pasos básicos de los estilos base del curso “Whacking”, “Popping” y “House”, con el objetivo de diagnosticar sobre el movimiento viendo la facilidad para coger los pasos, disociación, ritmo, resistencia, etc.

Se prosiguió con la parte técnica/exploración de la clase, en este momento se brindaron las primeras bases, herramientas y pautas para el “Freestyle” retomando algunos pasos del calentamiento para explicar fundamentos generales de la danza urbana: *Líneas, ángulos, “waves” y “rolls”*, con estos mismos insumos se trabajó

la improvisación individual de manera progresiva, en donde cabe resaltar que el ejemplo de los compañeros con experiencia facilitó el entendimiento de todos y la energía que se transmitieron entre ellos fue muy favorable para el desarrollo de toda la clase. Inmediatamente terminada la exploración individual se dio 1 minuto para que los chicos cerraran los ojos y tomaran conciencia de la experiencia corporal por la que habían pasado, ese momento se desea realizar todas las clases con el objetivo de reflexionar y analizar lo encontrado en el cuerpo y la mente.

Después de la exploración individual se abrió paso a la exploración grupal, las pautas a tener en cuenta además de ejercer todo lo que habían encontrado individualmente fueron retomar el contacto visual propuesto en el calentamiento, dejarse motivar por la música y por el movimiento del compañero, para esto el grupo se dividió en 2, formando un grupo de 12 estudiantes y otro de 13 para poder observarse entre sí. Al principio algunos estudiantes se notaron inseguros de bailar, pareciera que buscaban cualquier tipo de aprobación, principalmente el de la profesora, surgieron risas nerviosas y pausas dentro del ejercicio, por lo que se propuso un segundo intento después de hablar sobre lo que estaba pasando y que consideraciones se debían tener en cuenta para fluir en la improvisación.

Como puntos positivos algunos de los chicos, incluso los que no tenían experiencia en la danza urbana, rompieron el hielo motivando a los demás a que disfrutaran la experiencia sin importar el conocimiento técnico sino dejándose llevar por lo que estaba sintiendo, fue entonces que la confianza mejoró y aparecieron momentos de diversión, notándose a la vez el esfuerzo de cada uno por dar lo mejor de sí.

Entre los aspectos a tener en cuenta entraría la inseguridad de algunos chicos en comparación con la energía del grupo, puesto que aunque no sean indiferentes con la clase puede ser un arma de doble filo si se cierran a mostrarse ante los demás, sobre todo cuando se está indagando sobre el sentir y las emociones de cada uno, la intención es lograr que todo el grupo entre en la misma sintonía, en donde exista un trabajo de grupo y respeto por este mismo.

A manera de motivación se dejaron dos tareas: Practicar el “pop” e investigar el concepto de propiocepción; el primero debido a que toma mucho tiempo entender la complejidad de la técnica y solo se logra con repetición y constancia, la impresión de los chicos fue de perturbación al ver que su cuerpo no entendía la contracción muscular que se requería, por eso la tarea de propiocepción resulta pertinente para entender el cuerpo y la relación con el espacio en todas las técnicas de la danza urbana, especialmente la de “Popping”.

Para finalizar se decidió cerrar la sesión a manera de círculo para fortalecer desde la resistencia en “planchas” de 40 segundos apoyándose en las manos, en los codos y alternando, lo cual deja en claro que se necesita trabajar mucho la resistencia física y la postura. Posteriormente se facilitó un estiramiento individual abarcando las posturas de baúl, piernas abiertas en 2da posición, montaña y cobra, y por último a manera de retroalimentación los estudiantes expresaron su opinión sobre la clase, les pareció que el “freestyle” tiene mucho que ofrecerles y que ayudó mucho a recordar que siempre estamos en relación con los demás, que muchas veces se nos es difícil mirar a los ojos en la vida cotidiana y que es un reto lograrlo, agradecieron

por lo visto en clase y se acogieron rápido con la salida del salón, no hubo ningún accidente, ni ningún tipo de burlas o quejas por el trabajo realizado.

A esta primera clase asistieron 25 estudiantes, algunos llegaron después de los 15 min de espera, y uno entró en la mitad de la clase porque de casualidad observó y le pareció interesante lo que estaba viendo. Todos los estudiantes llegaron con la intención de aprender, estaban dispuestos y atentos a los ejercicios que se iban proponiendo, algunos de ellos más tímidos que otros en la medida que su propio cuerpo manifestaba dificultad por la técnica, aún no explicada a profundidad, sin embargo todos lograron acatar las correcciones. En cuestión de disociación corporal se nota una falta de conciencia principalmente en coordinar los movimientos de la cintura escapular con los movimientos de las piernas, el ritmo se entendió correctamente comenzando en el beat de la música, sin embargo cuando se pide aumentar la velocidad del movimiento, es confuso.

En general el diagnóstico muestra que es un grupo con el cual se debe comenzar de manera básica, pero es posible exigir de manera constante con el objetivo de subir el nivel. Para los imaginarios, funciona relacionar conceptos de las distintas áreas, siendo los mismos estudiantes quienes interpreten a su manera desde lo que saben por sus carreras universitarias y así lograr, como profesora, ser una guía para que encuentren sus propios caminos de aprendizaje. Para lograr enfatizar en los procesos individuales de los estudiantes hay que generar una motivación personal en ellos, desde el uso correcto de las palabras, intencionado sus virtudes, y que logren entrar en un estado de disfrute y no de frustración al momento de bailar, generando en las clases y por fuera de ellas un interés por investigar sobre la danza urbana en donde encuentren disciplina y pasión por el “Freestyle”.

El diagnóstico realizado arrojó una estructura para las clases:

1. Bienvenida
2. Calentamiento
3. Técnica / insumos
4. Exploración individual: repaso de los insumos y/o “Freestyle”.
5. Exploración grupal: trabajo en parejas, en grupos y en “Cypher”.
6. Retroalimentación y final: estiramiento y reflexiones.

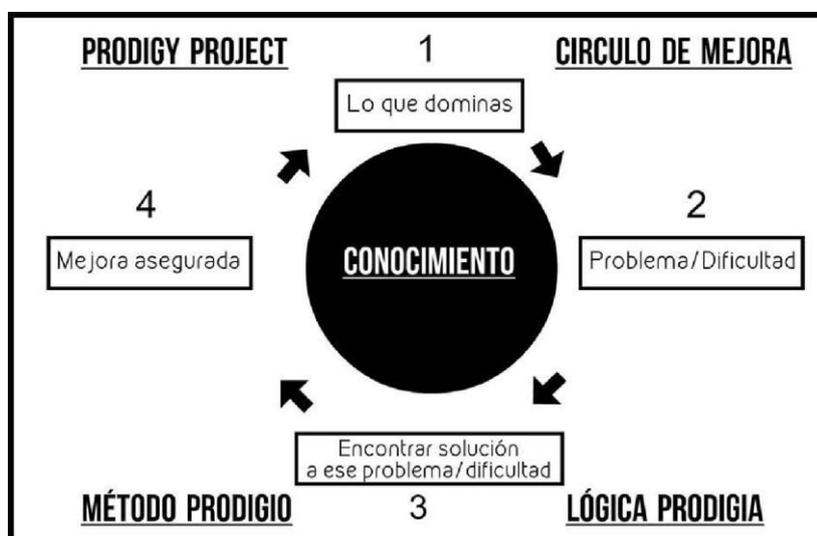
6. MARCO CONCEPTUAL

El “Freestyle” en la danza urbana hace referencia a lo que conocemos comúnmente como *improvisar* que etimológicamente significa “hacer algo sin preparación”, dependiendo del contexto se puede experimentar dentro de la danza o en la vida cotidiana, y en las dos pretende ser un acto de consciencia para tomar decisiones en el presente. En la danza urbana requiere del estudio de habilidades técnicas de los diferentes estilos, del manejo de las sensaciones proveniente de la introspección, generando creatividad y un estado de presencia absoluta del bailarín en el instante que se baila.

Según lo anterior el principal objetivo del “Freestyle” nos habla sobre una constante toma de decisiones en un preciso momento que no vuelve a repetirse, depende entonces del bailarín encontrar la manera de estar presente en dicho momento. Para esto es necesario entrenar el cuerpo desde la repetición y los

fundamentos, haciendo cada vez más propio dicho material y con el tiempo no tener que pensar en que se está haciendo, sino tener en cuenta qué se está sintiendo. A continuación referenciaré al bailarín Gabriel Maciel, quien se ha dedicado al estudio de la cultura Hip Hop y a la escritura sobre insumos, consejos y reflexiones sobre el “Freestyle”, gracias a esto se implementaron diferentes prácticas y estrategias que aportan indiscutiblemente al proyecto.

Él propone un “círculo de mejora” que invita de alguna manera a salirnos de la zona de confort, pues cada entrenamiento debe estar intencionado a dominar lo que se estudia, siendo cada vez más los insumos que se dominen no solo refiriéndose a la técnica de la danza, sino también, a las barreras mentales que surgen, todo esto hace parte del conocimiento. En relación a lo anteriormente dicho surgen dos preguntas ¿Qué es lo que conocemos, y que nos hace falta por conocer? ¿Realmente hace parte de nuestro conocimiento o solo pretendemos conocerlo?



Prodigy Project. (Maciel G, “Estudia”, 2018)

El segundo objetivo del “Freestyle” como su traducción al español lo dice es el estilo libre, si bien es cierto que las bases del “Freestyle” provienen del fundamento de los estilos, la experiencia se vive de manera individual. No se trata de quien haga más pasos o quien coja todos los “Beats” de la canción o de una técnica perfecta, es decir todo lo mencionado es importante y entre más se trabaje y se estudie se facilita la experiencia, sin embargo el “Freestyle” abre una invitación a apasionarse por un proceso personal que permite encontrar una esencia proveniente de la profundidad de la mente y de la honestidad, mostrando diferentes maneras de sentir el “Groove” independientemente del estilo que se baile, el “Flow” que permite a la persona dejarse llevar tejiendo su recorrido de una manera única e irrepetible y el “sabor y el disfrute” con el que se baila cada canción. No hay una sola manera de ver el “Freestyle” la visión depende de la persona que lo acoge, en medida que la persona se conozca su danza mejora.

El propósito de las clases desea que cada estudiante encuentre desde su individualidad el cómo y en que le aporta el “Freestyle” a su vida, dando como

resultado el fortalecimiento de la confianza cuando se decide hacer del “*Freestyle*” una práctica con sentido, fusionando las ideas, dificultades, sentires, pesares, cotidianidades en un solo estado consciente de daza con la posibilidad de sanar las emociones negativas. Para lograr esto, se dispone de crear ambientes que propicien la hermandad en el grupo generando comodidad en la experiencia y un aprendizaje significativo.

El siguiente escrito hace referencia a encontrar esa esencia y sello personal dentro del “*Freestyle*” e incluso dentro de la vida, con el objetivo de representar los propósitos del curso:

“Tú eres esencia, eres presencia.

Si te dejas llevar serás tu personalidad, y tu personalidad no eres tú.

Tu personalidad es el reflejo del mundo.

Tú eres más que eso, eres más de lo que piensas, lo que piensas es el reflejo de lo que sabes e imaginas.

Lo que piensas e imaginas también es reflejo del mundo.

¿Buscas encontrarte?

Deja de pensar cómo hacerlo, empieza a serlo.

Estás viviendo este instante y eso es lo único que eres.

GABRIEL MACIEL”

7. CONTENIDOS, SUBCONTENIDOS Y PLAN DE ACTIVIDADES

1. Confianza:

1.1 Exploración corporal

1.1.1 Improvisación individual

- Pautas e insumos para el “*Freestyle*”

1.1.2 Improvisación colectiva:

- “*Cypher*”
- “*Battles*”

1.2 Personaje

1.2.1 A.K.A

1.2.2 Autoconocimiento

2. Danza urbana:

2.1 Fundamentación de estilos

2.1.1 Fundamentos de “*Whacking*”

- “*Whack*”
- “*Posing*”
- “*Estilo*”
- *Líneas*
- “*Rolls*”
- “*Overhead*”

2.1.2 Fundamentos de “*Popping*”

- “*Pop*”
- *Ángulos*
- “*Waves*”

- *Imágenes*
- 2.1.3 Fundamentos de “House”
- *Steps*
 - *“Footwork”*
 - *“Floorwork”*
- 2.1.4 *Esquemas coreográficos*

3. Desarrollo creativo

3.1 Solos de “Freestyle”

CONTENIDO Y SUBCONTENIDO	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<p>CONFIANZA Exploración corporal</p>	<p>Improvisación individual</p>	<p>Exploración individual mediante pautas aplicadas al “Freestyle”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entornos: se brindan distintos entornos con el propósito de que los estudiantes encuentren nuevo material de movimiento, los entornos posibles son la playa, un bosque, un cuarto vacío, arena movediza, etc. Estos se exploran sin música y con música, con la posibilidad de ser ese entorno o estar en el entorno. 2. Disociación corporal: se desea que el estudiante explore cómo mover solo una parte del cuerpo a la vez en el puesto o como motor de movimiento: cabeza, hombros, codos, muñecas, falanges, pecho, columna vertebral, caderas, rodillas y pies. 3. Musicalidad: estudiar las distintas maneras de entrar en la música: <ul style="list-style-type: none"> ● Explorar con la métrica de la canción: bailando a base, a doble tiempo y a medio tiempo. ● Explorar con la letra de la canción: cuando no haya voz en la canción los participantes deben mantener la pausa. 4. Personajes: Al igual que los entornos, se brindan diferentes personajes para que los estudiantes adopten distintas corporalidades o encuentre un personaje propio que puedan interpretar siempre, algunos de los personajes son: momia, drácula, espantapájaros, pulpo, superhéroes, etc. Es muy importante pensar en la gestualidad.

		<p>5. Objetos: cada estudiante debe llevar a la clase un objeto con el que se sientan identificados y pueda bailarse con él, en círculo los estudiantes tienen 16 tiempos para bailar haciendo uso del objeto y posteriormente intercambiar el objeto con la persona de al lado, hasta haber explorado con todos los objetos llevados a la clase.</p> <p>6. Acciones básicas de movimiento: en esta actividad se trabajaron 8 acciones básicas: flotar, sacudir, retorcer, cortar, empujar, golpear, deslizar y palpar, se explora cada una de 3 maneras distintas: primero poniendo la acción en solo 1 parte del cuerpo, después usar todo el cuerpo a la vez, y por último explorando los distintos pasos por estilos.</p>
	<p>Improvisación colectiva</p>	<p>1. “Cypher”: esta actividad se propone para finalizar cada clase con el objetivo de poner en práctica los insumos trabajados. El “Cypher” se da a manera de círculo donde los bailarines están siempre en disposición de salir a bailar al centro defendiendo un estilo, aunque también es permitida la fusión de estos. El centro del círculo nunca debe quedarse solo y la energía de los bailarines que están fuera del círculo siempre debe ser de ánimo y atención hacia el que está bailando.</p> <p>2. “Battles”: Esta actividad proviene de la historia de los “STREET STYLES” en donde bailarines se reunían a ver quién era el mejor defendiendo un estilo propio de la danza urbana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 vs 1: son batallas para defender un estilo, en donde los bailarines participantes se enfrentan entre ellos y en 45 segundos deben dar lo mejor de sí mismos mientras un panel de jurados deciden quienes pasan los filtros, el top 16, el top 8, las semifinales y finales. La música es aleatoria y después de los filtros se hacen 2 rondas por batalla. ● 7 to smoke: Para este formato se escogen 2 participantes aleatorios para que comiencen la primera batalla, todos los demás

		<p>se hacen en una fila esperando su turno, la persona que gane la batalla, sigue en la zona de enfrentamiento y pasa el primero de la fila a enfrentarse con el ganador, el que pierda va al final de la fila y en caso de declarar empate los dos pasan al final de la fila y los 2 primeros de la fila pasan a batallar. Como el nombre lo indica hay que ganar 7 batallas para ganar el juego o ganar la mayoría de las batallas en un determinado tiempo, aproximadamente 35 o 40 min, después de ese tiempo se terminan el “7 to smoke” y se da a conocer el ganador.</p>
Personaje	A.K.A	<p>“Also know as”: se propone esta actividad para crear e identificarse como bailarines urbanos, en esta cultura de la danza urbana los bailarines no son conocidos por su nombre real, sino por un alias que les han puesto o que ellos mismos se quisieron poner, se propuso que cada estudiantes pensara y escribiera en un papel que es lo que más les gusta en la vida, cuales son las características que los representan y referentes de la danza o de cualquier área, después leer lo escrito y construir su A.K.A en base a sus respuestas.</p>
	Autoconocimiento	<p>Se desarrolló un cuestionario denominado “Cuestionario sobre mí mismo” para que los estudiantes respondieran preguntas sobre sí mismos en varios aspectos de su vida, para identificar qué tanto saben de ellos mismos y puedan poner esos rasgos conocidos en su “Freestyle”.</p>
DANZA URBANA Fundamentos de estilos	“Whacking”	<ul style="list-style-type: none"> ● “Whack”: “Whack” significa golpear la canción con las manos, para esta actividad se propone hacer “Whacks” a diferentes conteos y en distintas direcciones del espacio y a hacia los compañeros. Primero en el tiempo 8 del conteo, luego en el tiempo 4, 3, 2 y en el 1 para hacer los “Whacks” al tiempo base de la canción. ● “Posing”: el grupo se divide en 2, y a manera de juego pregunta/ respuesta, todo el grupo debe formar una pose grupal, después de 8 poses distintas que van al ritmo de la música, responde el siguiente grupo y se repite hasta que se termine la canción.

		<ul style="list-style-type: none"> ● “Estilo”: para encontrar el estilo al bailar “Whacking” se propone a manera de imitación seguir los pasos estudiados del programa de televisión de los años 70’s llamado “SOUL TRAIN”, después de imitarlos se dispone al grupo a hacer la dinámica del programa para eso los estudiantes se disponen en 2 filas una frente a la otra para que de la parte de atrás del salón se encuentre los últimos de la fila y por el camino creado salgan a bailar compartiendo con el otro y demostrando su estilo personal con música disco. ● Líneas: se proponen un esquema de brazos que abarca las distintas direcciones del espacio, adelante, atrás, lado derecho, lado izquierdo, arriba, abajo, diagonales derecha adelante y atrás, diagonales izquierda adelante y atrás, después de aprendido el esquema la tarea consiste en poner el esquema en una canción de manera muy musical aportándole las dinámicas que canción propone. ● “Rolls”: A manera de improvisación teniendo en cuenta las líneas los estudiantes deben fijar sus brazos cualquier lugar del espacio y de ahí generar rolls desde el hombro o desde el codo hacia afuera y hacia adentro. ● “OverHead” Este insumo técnico se trabaja de dos maneras, primero partiendo de la repetición para el fortalecimiento de los brazos, y segundo cuando el estudiante tiene ya el esquema de líneas, entre cada movimiento debe meter un “Overhead”. ● El paso consiste en poner los subir los brazos a los lados de tal manera que mis codos se fijen en dos puntos al lado de mi cabeza y desde ahí flexionar y flexionar hasta que mis manos queden en la espalda o en el pecho sin que los codos se bajen y volver a extender.
	<p>“Popping”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “Pop”: el “pop” es la técnica del estilo y consiste en estallar

		<p>(activar) y relajar lo más rápido posible los músculos para poder coger los beats de la música con facilidad, para lograrlo se propone tensionar todo el cuerpo de manera constante y con mucha fuerza para activar los músculos por 8 tiempos, se relaja por 8 tiempos y se repite 4 veces, posteriormente se mantiene la tensión en 4 tiempos, luego en 2 y luego a 1 para llegar al “pop” en el beat de la canción.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ángulos: Se propone a manera de improvisación formar ángulos de 90° y 45° con los brazos, las manos y las piernas, para generar movimientos lineales y cuadrículados. ● “Waves”: en parejas se propone entrar en un estado de wave a partir de la guía del compañero, para esto se trazan caminos con el dedo en el cuerpo del compañero y este debe mostrar de manera ondulatoria cual fue el recorrido que le pidieron que trazara. ● Imágenes: se trabaja la imagen a manera de "freestyle" en donde los estudiantes deben llegar a una imagen o a una pausa combinando todos los insumos de la técnica del estilo, el conteo es cada 8 tiempos, los primeros 8 tiempos se debe hacer una imagen por tiempo, es decir 8 imágenes en 8 tiempos, y los siguientes 8 tiempos se deben hacer 2 imágenes por tiempo, es decir 16 imágenes en el mismo conteo de 8 y repetir la dinámica hasta que se termine la canción.
	<p>“House”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “Steps”: se enseñan 7 steps básicos del estilo: “Heel step”, “Toe step”, “Cross step”, “Farmer”, “Scrabble”, “Pas de bourrée”, “Lose legs”, se practican al beat, a doble tiempo para hacerlo más lento y a medio tiempo para aumentar la velocidad, después de que los pasos están entendidos se pide que en parejas hagan una variación a un paso que es previamente asignado, y posteriormente se lo enseñen a todo el grupo.

- **“Footwork”**: para trabajar las piernas se usa el recurso del tapete, este se trabaja desde la exploración de cada estudiante, que va a partir de la posición central enfocándose en ser consciente hacia que número va a dirigir los movimientos de sus piernas, siempre con la intención de volver al punto 5 y posteriormente puede tener más libertad desplazándose junto con el tapete por todo el espacio.

1	2	3
4	5(inicio)	6
7	8	9

- **“Floorwork”**: Para este insumo se propone un círculo en donde los estudiantes encuentren manera de llegar al suelo siguiendo la espiral de su cuerpo, pasando su espalda por el piso y volviendo al lugar donde inició, inmediatamente un compañero termina el que está a su lado derecho debe continuar. Todo esto manteniendo un conteo de 16 tiempos según el ritmo de la música.
- También se propone generar impulsos y caminos por medio del tacto en medio de una exploración en el suelo del compañero que está en movimiento, el que se está moviendo debe estar dispuesto a colocar los apoyos necesarios para solucionar las indicaciones que se le dan.

Esquemas coreográficos

La intención de los esquemas coreográficos es entrenar el fundamento de los estilos vistos en clase, se trabajan de manera musical enfocándose en las dinámicas de movimiento y en la interpretación con ayuda del personaje que cada uno va creando. Para este curso se dieron 2 esquemas generales fusionando los estilos y 1 esquema coreográfico por estilo base, para un total de 5 esquemas.

DESARROLLO CREATIVO	Solos de “Freestyle”	Se proponen 2 momentos de solos, uno al comienzo del proceso, y el solo final de la última clase. El primero es un solo sin límite de tiempo y con una canción a elección del estudiante, el 2do y ultimo solo no tiene límite de tiempo pero la canción es dada por la profesora teniendo en cuenta la esencia de cada estudiante para que se sienta cómodo con su danza. El principal objetivo es poder visualizar todo el material de movimiento encontrado gracias a las pautas de improvisación para la exploración corporal
	Video	A manera de ir cerrando el curso la actividad que se propone es grabar un video en donde cada estudiante tendrá 16 tiempos de Freestyle, un grupo tendrá un esquema coreográfico basado en las poses y 4 personas harán su salida en parejas donde ellos mismos crearan su salida para el video, el video será grabado en la universidad de Antioquia el domingo 15 de marzo. Y todos deben llevar ropa con la paleta de colores respectiva, maquillaje y mucha creatividad para bailar la canción.

8. CRONOGRAMA

#	FECHA	TEMÁTICA A TRABAJAR
1 (2hrs)	26 de noviembre, 2019	Clase diagnóstico - Exploración corporal.
2 (2hrs)	28 de noviembre, 2019	Introducción a los estilos bases del curso - Coreografía diagnóstica.
3 (2hrs)	03 de diciembre, 2019	Afro
4 (2hrs)	06 de diciembre, 2019	Groove – Técnica de “Whacking”.
5 (2hrs)	10 de diciembre, 2019	Musicalidad – Técnica de “Popping”.
6 (4hrs)	16 de diciembre, 2019	Coordinación - Técnica de “House” – Batalla.
7 (3hrs)	17 de diciembre, 2019	Integración fin de año – retroalimentación – compartir – “Freestyle”.
8 (2hrs)	24 de enero, 2020	Reinicio actividades – Solos “Freestyle”.
9 (2hrs)	28 de enero, 2020	Pautas para el “Freestyle” – Confianza en sí mismos.
10 (2hrs)	31 de enero, 2020	Coordinación (piernas) – Dinámicas de Movimiento

11 (2hrs)	04 de febrero, 2020	Creación de personaje – Creación grupal
12 (2hrs)	07 de febrero, 2020	Creación de personaje – Esquemas coreográficos técnicos.
13 (2hrs)	11 de febrero, 2020	“ <i>Cyphers</i> ” (distintos entornos)
14 (2hrs)	14 de febrero, 2020	Acciones básicas de movimiento – tono muscular
15 (2hrs)	18 de febrero, 2020	Acciones básicas de movimiento sesión #2
16 (2hrs)	21 de febrero, 2020	Estudio de batallas (“ <i>7 to smoke</i> ”)
17 (2hrs)	25 de febrero, 2020	La base como punto de partida
18 (2hrs)	28 de febrero, 2020	Clase de “House Dance”
19 (2hrs)	03 de marzo, 2020	Clase de “Whacking”
20 (2hrs)	06 de marzo, 2020	Clase de “Popping”
21 (2hrs)	10 de marzo, 2020	Clase de “Floorwork”
22 (2hrs)	13 de marzo, 2020	Clase preparatoria para el video
23 (4hrs)	15 de marzo, 2020	Día de grabación
24 (2hrs)	24 de marzo, 2020	Clase virtual “Drills” de brazos
25 (2hrs)	27 de marzo, 2020	“Cuestionario sobre mí mismo”
26 (2hrs)	31 de marzo, 2020	Clase virtual disociación torso/piernas
27 (2hrs)	03 de abril, 2020	Debate sobre “Groove”
28 (2hrs)	07 de abril, 2020	SOLO FINAL (canción aleatoria)
29 (2hrs)	10 de abril, 2020	Conversatorio de cierre y reflexiones finales.
Total horas: 63 (+ 1 h: Flyer publicitario) 64		

9. LOGROS ALCANZADOS

- Los estudiantes se identificaron con un estilo en particular de la danza urbana que decidieron estudiar a profundidad.
- Se logró dar continuidad a algunos procesos del semestre pasado que terminaron el curso con éxito.
- Todos los integrantes del grupo fortalecieron su confianza demostrándolo en las actividades del solo y la grabación del video.
- La mayoría de los estudiantes creó su “A.K.A” y lo utilizaron en las batallas
- Se estableció una buena dinámica de trabajo gracias a la disposición y disciplina de los estudiantes
- Gracias a las clases algunos estudiantes decidieron ingresar a agrupaciones de danza urbana para profundizar en los diferentes estilos de esta y otros decidieron batallar en eventos locales.
- Se construyeron lazos de amistad entre los integrantes del grupo lo que generó constante motivación y retroalimentación.
- La mayoría de los estudiantes tomó consciencia sobre la cultura del bailarín, en cuestión de disciplina con el calentamiento y el estiramiento, llevar hidratación a los entrenamientos y la ropa adecuada para tomar las clases.
- Todos los estudiantes logran identificar y diferenciar los estilos base vistos en el curso, e incluso otros estilos gracias a la información compartida entre estudiantes.

10. REFLEXIÓN FINAL (CONCLUSIONES)

Quiero comenzar esta reflexión agradeciendo la oportunidad a bienestar universitario de la facultad de Artes por atender de la mejor manera la propuesta de las clases de danza urbana, por encontrar los espacios y los horarios óptimos y por el llamado realizado para lograr que estudiantes de distintas carreras llegaran al curso. Aunque las situaciones universitarias como el semestre congelado de 2019-2 y la cuarentena por el covid-19 generaron deserción de los estudiantes, puedo decir que fue un curso exitoso y que los participantes que llegaron hasta la mitad del curso y hasta el final se llevaron mucha información y experiencias muy gratas y conmovedoras. También agradecer a mi asesor de práctica que aportó en gran medida al proceso de escritura aclarando dudas y aportando ideas ante las situaciones vividas.

El principal objetivo del curso se cumplió gracias al amor por el “Freestyle” que se transmitió y se generó dentro del aula de clase, los estudiantes empezaron a ser conscientes de manera muy personal sobre el hecho de aprender de sí mismos para mejorar en su danza, y se notó un cambio enorme desde su primer solo de “Freestyle” al solo final y en el video, pues en un principio era una tarea que costaba mucho y con ayuda del proceso se convirtió en algo que verdaderamente les gusta, tanto que ellos mismos generaban sus propios espacios de entrenamiento después de las clases en el aula como podemos ver en los siguientes videos.

- Videos realizados por los participantes de “D.U.B”.
- Lugar: Universidad de Antioquia – Facultad de Artes.

1. <https://www.instagram.com/p/B--6iobp6Ba/>
2. <https://www.instagram.com/p/B--HBR0JQwB/>
3. <https://www.instagram.com/p/B--MjBLpcJH/>

Para mí lo más importante, además de ver cómo los estudiantes lograron renovar su esencia por medio de la danza, fue poder hacer de este espacio una proceso reflexivo para mis estudiantes, poder conocer lo que piensan, como se ven, como se sienten y sobretodo que representa el "Freestyle" en sus vidas, que tengo en claro este grupo les abrió el camino para que ellos sigan descubriendo. Quiero compartir un poco de estos pensamientos y estas reflexiones obtenidas en la actividad "cuestionario sobre mí mismo".

¿Qué es para ti?

- **PRESENCIA** "ser imponente, hacerse sentir" / "estar presente es ser imponente" / "hacerse notar sentir, hacerle saber a los demás que estás ahí y que tienes algo que aportar" / "Estar conectado, aquí y ahora" / "Ofrecer lo que eres y plantarte firme como ello / hacerse sentir.
- **CONSCIENCIA** "Observar mi ambiente y analizar" / "tener conciencia es saber de mi ser, que estoy haciendo, conexión entre cuerpo y espíritu" / "es la cantidad de intensidad con la que hago o transmito las cosas" / "conocimiento comprensión de lo que ocurre" / "tener conciencia es saber de mi ser, que estoy haciendo, conexión entre cuerpo y espíritu" / "SENTIR MINUCIOSAMENTE (identificablemente)" / "tener noción saber por qué y para qué".
- **ENERGÍA** "transmitir un disfrute interior" / "lo que mueve todo" / "es la cantidad de intensidad con la que hago o transmito las cosas" / "Capacidad para producir trabajo. Ambiente. Sensación" / "vitalidad".
- **ESENCIA** "la naturaleza de mi ser" / "es lo que me identifica, es lo propio" / "lo que nos hace por dentro" / "náia (A.K.A) GPS" / "tuyo, te hace diferente"
- **CONTROL** "aplicar tecnicismos" / "tener conciencia de las cosas que hago" / "autoconocimiento" / "Hiper-consciencia en lo que haces en el momento en que lo haces, hasta dónde lo haces" / "calma en medio de la tormenta".

¿CUÁL ES TU ENFOQUE EN LA DANZA URBANA?

"Ser yo creo" / "Comprender el inconsciente" / "No tengo una meta fija, siempre va mejorando, por el momento solo está en sentirme bien con mi danza, algún día enseñar, inspirar y ser muy buena en batallas, pero es solo por el momento, siempre va creciendo mi enfoque".

¿PARA QUÉ BAILAS?

"bailo para muchas cosas, esencialmente por que me ha salvado la vida ya 2 veces (de manera emocional), es una de mis razones de ser, me cura, me da tranquilidad, saca mi verdadero ser y lo que realmente siento, todo se ve reflejado en mi danza, todo lo personal" / "yo bailo porque al bailar tú te sientes libre y que todo es posible. Te da una exquisita sensación de fluidez" / "Bailo para divertirme y salirme de la realidad por esos pocos minutos".

¿TE DA MIEDO QUE LOS DEMÁS TE VEAN BAILAR?

"Casi siempre termino pensándolo, pero sigo perdonándome (creo) y luego me pongo a lo mío jajaja (entendiéndolo como inseguridad). Pero gracias a vale (<8) y a muchos más, le he ido cerrando el hocico a todo aquella barrera que me retraiga de ser quien soy; paradójicamente, y muy frecuentemente, me lo termino cerrando a mí misma".

Estas respuestas y los conversatorios realizados dan cuenta de que los estudiantes se toman en serio su proceso como bailarines, porque eso es lo que lograron ser "Freestylers", algunos con más experiencia que otros pero todos aprendieron de ellos mismos, estudiaron su movimiento y fueron capaces de construirse a nivel interpretativo y técnico aplicando todo lo aprendido al "Freestyle", todos se van con insumos que constantemente irán

actualizando en medida que salgan de su zona de confort y exploren dentro de los estilos. Para terminar quiero expresar que estoy muy contenta por los resultados obtenidos en cuestión del proceso personal de cada estudiante, fue mi principal interés ayudar a cada uno desde su individualidad y fue algo que ellos notaron y consideran que fue muy importante para sentirse bien con ellos mismos, pues como le exprese a lo largo del trabajo cada uno entiende el “Freestyle” desde su contexto, su vida y sus gustos y fue mi deber como profesora motivarlos y aconsejarlos desde lo que analizaba de cada cuerpo.

Quiero dejar como propuesta la continuidad de este proceso ya sea desde la materia de práctica docente o desde bienestar universitario, pues muchos estudiantes manifestaron su deseo de seguir aprendiendo sobre danza urbana y que el grupo no termine aquí.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. Bardet M. (2012), *Pensar con mover*, Buenos Aires, Argentina. Editorial Cactus
2. Maciel G. (2018) *Estudia Cultura Hip Hop*, Brasil.
3. Romero G. (2004), *Así soy yo*, Chile. Ediciones el Fortín
4. Laban R. (1987), *El dominio del movimiento*, Madrid, España. Editorial Fundamentos

WEBGRAFÍA

1. Bailarín urbano “Wolmi”, Venezuela
https://www.youtube.com/channel/UCEWMVaRndddX_rrRghqBug
2. Prodigy Project Channel
<https://www.youtube.com/channel/UCIXzbdPoVI3Z04ZkkI2jupA/videos>
3. “The best of Soul Train”
<https://www.youtube.com/watch?v=sHctA5PK9DE&list=PLZTqAZSvzIVN8BXlq1EiyO6W2vLjTynOR>
4. “Ansiedad, angustia y estrés”
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002