

ACTIVIDAD DE BAILES MODERNO Y COREOGRAFIA

Lo primero presentarme;

Soy Amaya Maisterra, una mama de dos hijos. Tengo 42 años y trabajo en la actualidad como terapeuta ocupacional en un centro de discapacidad y como profesora de baile desde hace diez años en el colegio San Juan de la Cadena de Pamplona. Durante dos años también he impartido clases de baile en el Colegio Nuestra Señora del Huerto.

Me parece importante explicar que además de estar formada en el mundo de la Danza (Tengo un Master de tres años en Danza Creativa y terapeutica) soy profesora de baile hace 20 años, tengo la formación de Educadora de disminuidos psíquicos, Terapeuta Ocupacional, y he trabajado muchos años con menores en conflicto como Educadora Social, y soy también Mama. Esto os lo explico sobre todo para que entendáis que en mi clase de Baile TODAS las dinámicas tienen sus objetivos pedagógicos más allá de la “mera coreografía o juego” aunque las niñ@s eso no lo sepan o sientan.

Os presento un poco un resumen de como son mis clases en otros colegios. Este sería el formato a seguir aquí, ADAPTANDOME siempre a las necesidades e intereses del grupo. (hablo casi todo el rato en femenino ya que lo normal es que sean niñas, aunque también he tenido niños en clase muchos años)

NORMAS: Desde el primer día establecemos en cada grupo unas normas que creemos importantes para el funcionamiento de la clase (se eligen entre todas, son solo 4 normas por grupo). Todas firmamos el papel en señal de compromiso.

CIRCULO: A la llegada a diario nos reunimos en un círculo para comentar como estamos, pasar lista y saludarnos. Nos sentamos en círculo, y cada día elegimos que deben contestar cuando digo su nombre (frutas, colores, comida un movimiento etc..) no pueden repetir (trabajando así la atención).

CIRCULO/CALENTAMIENTO: Todxs de pie en círculo me siguen a mí los movimientos para calentar dos o tres canciones, la última nos vamos pasando un balón mágico (invisible), cuando te llega debes crear tu propio movimiento para que te puedan copiar el resto de compañeras, sino se sienten seguras lo pasan. No hay juicio, puedes copiar lo que ha hecho otra persona, crear algo nuevo, estar mas o menos tiempo. Esto es clave, trabajamos de esta forma mi propia escucha, el no juicio, la sensación de pertenencia, un momento de protagonismo clave en muchísimas niñas que nos son tan vistas a lo largo del día..etc..

JUEGOS:

Intentamos en la mayoría de las veces que sean JUEGOS COOPERATIVOS en lugar de competitivos (por lo que ellos se deben de ayudar no gana nadie) Si se realiza un juego competitivo prácticamente nunca lo termino de modo que no quedan ganadores individuales sino grupales y cuando “pierden o se confunden” dejan de jugar pero siguen bailando en el otro lado de la sala hasta que terminen las demás.

Los juegos son bailados. Hay gran diversidad de juegos, juegos con más libertad de movimiento (tipo estatuas) otros más guiados (bailo como un tigre, como un patinador..) juegos que trabajan más la atención y memoria, otros que trabajan la imitación, unos fortalecen el cambio de liderazgo de unos a otros siendo una persona la que dirige a todo el grupo en el movimiento (director de orquesta, espejos, tren...) En ocasiones intento que entre ellxs los gestionen y suele ser muy positivo.

Juego libre: en función del grupo y la observación, también les puedo ofrecer un momento de juego libre, donde ellas crean con el material que ofrezco su dinámica, con quien juegan y a que.

Aquí es un momento clave para acompañar:

- Como nos hablamos; como nos pedimos el material, como nos proponemos los juegos desde que lugar (imposición, colaboración, propuesta, miedo al rechazo..)
- Como integramos a niñas que están solas. (nuestro grito de guerra) ¡¡ NO SE QUEDA NADIE SOLA, en momentos que yo considero.. yo grito la primera parte y las niñas terminan la frase..y por supuesto van a buscar a las que se hayan quedado sin juego.
- Como trabajar con la niña que esta deseando entrar en una dinámica pero no se atreve...etc etc...

COREOGRAFIA:

Objetivos:

- Escucha de la música/ritmo.
- Desarrollo de la técnica: movimientos concretos y precisos.
- Corrección postural.
- Disociación de las partes del cuerpo.
- Mejora de la Atención Concentración y Memoria.
- Escucha del grupo (ir todxs a la vez).
- Desarrollo de la creatividad (al inventarse partes de la coreografía)

- Trabajo de roles de grupo (dirigiendo al grupo o siendo dirigidas por otras compañeras).
- Sentimiento de pertenencia al grupo y aceptación del mismo.
- Motivación.
- Debate y toma de decisiones grupales (pasos, vestuario, elección de canciones).
- Etc...

Exhibición: Lo más motivante para las niñas es realizar la exhibición de fin de curso para familias y demás niños del cole.

CIERRE:

Siempre terminamos con una actividad para bajar la energía, pudiendo combinar ESTIRAMIENTOS, MASAJES o RELAJACION.

AUTONOMIA:

A su vez se intenta en la medida de lo posible que tengan autonomía a la hora de quitarse el calzado (trabajamos en calcetines) y abrigos así como dejarlo ordenado. También que equilibren temperatura/ropa, están muchas veces sudando con un montón de ropa puesta. Suelo tender a preguntarles en vez de decirles. ¿me parece que tienes calor/frío?

INTERVENCIONES INDIVIDUALES:

Los últimos 5 minutos de cada clase están destinados a intervenciones individuales o de pequeños grupos. Durante las clases invierto mucho tiempo en resolver pequeños conflictos, acompañar emocionalmente a niñas que no se han sentido bien con algo que les han dicho, o están malitas o protestando por todo, llamando especialmente la atención, las siento con mucha vergüenza, están mas paradas de lo normal, etc etc. A mi me parece fundamental siempre intentar acompañarlas de manera lo más respetuosamente posible y sobre todo ayudarles a resolver los conflictos que surgen pero esto en mitad de la clase es muy complicado y se pierde toda la intimidad que necesitan.

Por lo que mi planteamiento suele ser:

Últimos cinco minutos (a las personas que he ido avisando durante la clase) cogerán sus zapatillas y vendrán a mi lado (un sitio ya determinado) el resto con la música que queda de fondo se irán calzando y preparando tranquilamente.

No pueden venir nadie a escuchar si no se le ha dicho.

Hay que respetar al grupo. Todas van a tener su momento durante el curso. (estoy apuntándome cada día con las personas que hablo). Ellas no viven nunca mal, que les llame, al revés, suelen estar deseando.

SEGUIMIENTO Y VALORACION:

Mando una evolución a las familias de cómo está el grupo y lo que se esta trabajando, las cosas individuales siempre se trabajan con cada padre madre.