

# Danza para la salud

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Cómo te sientes al bailar?

Se siente como si tuvieras libertad de mente, cuerpo y alma, mediante la danza podemos liberarnos de todas las emociones y sensaciones terrenales que nos aplastan, persiguen o molestan,

¿Cómo la práctica de la danza beneficia la salud física y mental de las personas?

- Al desestresarnos de las cosas que teníamos que hacer, haciéndonos olvidar de las preocupaciones que teníamos.

Revisa el Mapa Audiovisual del Patrimonio Cultural Inmaterial Peruano<sup>4</sup> en el siguiente enlace:

<https://geoportal.cultura.gob.pe/mapa/perfil/audiovisual>

Escucha mientras observas la imagen de la moneda y contesta las siguientes preguntas:

• ¿Qué instrumentos musicales puedes distinguir en la música que escuchas?

- El violín y el arpa esos dos instrumentos distingo más el sonido

# ZSECTION

• ¿Qué encuentras en la imagen? ¿Qué es lo que llama más tu atención? ¿Qué significados puedes encontrar?

- En las imágenes encuentro unas personas bailando la danza de las tijeras, lo que me llama más la atención es la forma en la que la han plasmado en una sola moneda, y creo que el significado que tiene es del patrimonio y de que forma parte de nuestra cultura y costumbres que tenemos By Jhon ☺

• ¿Cómo describirías cada personaje en la moneda de acuerdo con la imagen que observas y la música que escuchas?

- Son de color plateado, no se llega a ver sus expresiones pero parecen que están serios, son de estatura mediana, etc.

¿Cómo definirías el movimiento corporal en el que es representado el danzante de tijeras?

- Que están bailando de una forma brusca que parecen que alguien le está pegando pero esta bacán ☺

• ¿Qué partes de tu cuerpo te motiva a mover según su música?

- Los brazos y los pies

ZSECTION

• Asume la misma postura corporal del danzante para responder, ¿cuál será su siguiente movimiento?

- Parece que va a caerse y a saltar o a arrastrarse por el suelo según lo que yo e visto y escuchado

• ¿Qué danzas se ejecutan en tu región y cuál de ellas bailaste? ¿Qué recuerdos te vienen a la mente cada vez que escuchas su música?

- Las danzas que hacen en mi región son el haylas, caporales, las sagas, festejo, entre otras más, en ninguna baile y los recuerdos que se me vienen son como mis compañeros no sabían bailar y a veces bailaban descordinado © By Jhon

By Jhon

Team Z Section

- Únete a nuestro grupo

<https://chat.whatsapp.com/I7k5nm8PxmdFB9í6ufIRBR>

# ZSECTION

A continuación, escribe un texto en el que comentes, desde tu propia experiencia, respecto de la ejecución de alguna danza que hayas practicado en algún momento de tu escolaridad, sobre lo que significó moverse al ritmo de la música. Describe cómo te sentiste, escribe sobre la vestimenta, la música y sobre cómo crees que la práctica de la danza mejora la salud física y mental

Bueno creo que una vez donas baile pero fue en primaria no lo recuerdo tan bien pero sentí creo que vergüenza porque era la primera vez que lo hacía además ni siquiera entendía las instrucciones del profesor de danza pero creo que cuando terminé la danza estaba feliz porque creo que mi mamá me compro mi pulpa y mi cuate ☺

By Jhon

## AUTOEVALUACIÓN

• ¿Qué he aprendido al desarrollar esta actividad y qué cosas ya sabía?

- Sobre ese mapa geográfico donde hay un montón de cosas que puedes buscar acerca de las culturas y lo que ya sabía era sobre las danzas

# ZSECTION

· ¿He tenido dificultades? ¿Cómo las he resuelto?

- Las dificultades que tuve fue en el mapa geográfico que no entendía como funciona pero llegue a entender con la ayuda de mi papá ☺

· ¿Cómo me he sentido?

- Me sentí un poco relajado porque era un tema fácil que ya sabía ☺

By Jhon

Team Z Section

Únete a nuestro grupo

<https://chat.whatsapp.com/I7k5nm8PxmdFB9i6u4IRBR>

# Z SECTION