



DANZA PARA LA SALUD

2
SECTION

Esta semana, apreciarás manifestaciones artístico-culturales para analizarlas de manera crítica con el propósito de reflexionar desde tu experiencia sobre cómo la danza mejora la salud física y mental, y comentar sobre ello a través de un texto escrito.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Cómo te sientes al bailar? ¿Cómo la práctica de la danza beneficia la salud física y mental de las personas?

Es libertad de mente, cuerpo y alma, mediante la danza puedo liberar todas mis emociones y sensaciones terrenales que me aplastan, persiguen o molestan, y a la vez de todas las emociones agradables que puedo percibir en mi vida cotidiana, como amor, felicidad, pasión.

Libera de posibles inhibiciones y ayuda a conocer mejor nuestro cuerpo y adquirir consciencia del mismo. Como terapia, la danza ayuda a expresar mediante el cuerpo lo que en muchos casos no puede expresarse hablando

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿QUÉ INSTRUMENTOS MUSICALES PUEDES DISTINGUIR EN LA MÚSICA QUE ESCUCHAS?

El arpa y violín.

¿QUÉ ENCUENTRAS EN LA IMAGEN? ¿QUÉ ES LO QUE LLAMA MÁS TU ATENCIÓN? ¿QUÉ SIGNIFICADOS PUEDES ENCONTRAR?

En la primera imagen se observa un danzante de tijeras del departamento de Ayachucho, arpista y violinista; en la segunda imagen visualizo en la parte central el Escudo Nacional y alrededor de él los escudos de distintos países de Sudamérica. Lo que más me llama la atención de la primera imagen es que se revalora la cultura mediante su folklore; en la segunda imagen la manera en la que está elaborada, ya que tiene detalles muy marcados y precisos. Que un país rico en cultura muestra en sus monedas la riqueza de su país.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS CADA PERSONAJE EN LA MONEDA DE ACUERDO CON LA IMAGEN QUE OBSERVAS Y LA MÚSICA QUE ESCUCHAS?

La cara de la moneda presenta la cultura de mi país y el sello muestra la unión de los países de América del Sur. La relación que existe entre el símbolo o los símbolos de la moneda y el género de música que escucho es que muestran un sentimiento y un tipo de mensaje, sea cultural o social.

¿CÓMO DEFINIRÍAS EL MOVIMIENTO CORPORAL EN EL QUE ES REPRESENTADO EL DANZANTE DE TIJERAS?
lo definiría como algo rudo, ya que demuestra la fuerza y magnitud del danzante.
además que se ve algo muy llamativo para que nos invite a bailar



¿QUÉ PARTES DE TU CUERPO TE MOTIVA A MOVER SEGÚN SU MÚSICA?

Las manos y las piernas.



ASUME LA MISMA POSTURA CORPORAL DEL DANZANTE PARA RESPONDER, ¿CUÁL SERÁ SU SIGUIENTE MOVIMIENTO?

Mi siguiente movimiento sería agacharme y empezar a moverme de un lado para otro, después de ese lapso de tiempo procedo a levantarme y seguir moviendo mis manos con la tijera y mis piernas, saltando con el ritmo de la música.

¿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 se ejecutan en la región Junín son varias, pero las mas bailadas y conocidas son el santiago, tunantada, el huaylarsh, carnaval marqueño, huaconada, entre otros; baile el carnaval marqueño, santiago y la tunantada. Hermosos recuerdos, ya que no solo pase lindos momentos con mis compañer@s de clase sino también me alegro ya que pude bailar una danza propia de mi región y no estoy perdiendo la costumbre y muestro mi cultura a través de ella.

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.



EXPERIENCIA AL RITMO DE LA MÍUSICA



Para escribir este texto acerca de mi experiencia bailando una danza de mi region elegí la danza: "Carnaval Marqueño", de Jauja. Era solo una niña de 6 años, realice mi primer baile delante de todos los padres de familia. Era la actuación que había realizado mi colegio. Me acuerdo



claramente que era una música echa por diversos instrumentos, como caña, tarola, waqra puco (corneta echa a base de cachos de toro).

La vestimenta estaba conformada por una blusa color blanca con blondas, el interior era de color naranja (cada barrio tiene un color distinto de la falda de interior), la falda principal era de color negro, la manta tambien era de color naranja al igual que la falda de interior, sombrero color blanco con una cinta de color negro como decoración, y colgaba un pequeño "bolso" de color naranja con una cruz al centro (dentro de el se mete talco, pica pica y otros, para luego ser usado en el proceso del baile).

Para mí, al moverme al compás de la música fue algo relajante, aunque la música requería mucho movimiento. Acorde a mí, me movía tranquilamente con algunos pasos más despacio. Literal me sentí feliz con aquellos movimientos.

Acorde a mi experiencia narrada, puedo opinar que influye demasiado a nuestro cuerpo, ya que nos hace elevar nuestras emociones positivamente y evita el sedentarismo que la gran mayoría de las personas pueden padecer en este confinamiento. En otros casos muy importantes puede prevenir enfermedades como la diabetes, alta presión arterial, enfermedad del corazón y depresión.

Físicamente, puede tonificar todo el cuerpo, y a la vez mejorar la postura y el equilibrio de la persona. Veo ahora como puede ser tan importante realizar una danza simple pero con muchos beneficios para nuestra salud física y mental.

AUTOEVALUACION



LA ÚLTIMA PREGUNTA AL IGUAL QUE EL TEXTO ES PERSONAL. PUEDES TOMAR COMO GUÍA EL TEXTO QUE ELABORE.



¿QUÉ HE APRENDIDO AL DESARROLLAR ESTA ACTIVIDAD Y QUÉ COSAS YA SABÍA?

_ Aprendí acerca de la importancia del baile en nuestra vida, ya que nos beneficia tanto en nuestra salud física como mental.

¿HE TENIDO DIFICULTADES? ¿CÓMO LAS HE RESUELTO?

_ En esta oportunidad no tuve ninguna dificultad.

¿CÓMO ME HE SENTIDO?

_ Al terminar la sesión, me sentí más tranquila ya que pude aprender más sobre la danza, sus beneficios y en que me puede afectar positivamente

ÚNETE A NUESTRO WHATSAPP

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

ZSE



Z SECTION