

Actividad corporal previa al visionado

Obra: Nada más y nada menos

Título de la actividad

Ritmo heredado: cuerpo, raíz y celebración

Descripción general

Esta actividad corporal prepara al alumnado para el visionado de una pieza de danza española basada en el folklore gallego. A través del ritmo, el gesto repetido y la energía compartida, la propuesta invita a reconocer el cuerpo como lugar de transmisión cultural, donde las tradiciones no se conservan intactas, sino que se recrean, se adaptan y se mantienen vivas.

La actividad pone el acento en el carácter colectivo, festivo y dinámico del folklore, entendiendo la danza como una práctica social que genera identidad, pertenencia y alegría compartida.

Objetivos

- Experimentar el ritmo como motor del movimiento colectivo.
- Vivenciar el cuerpo como portador de tradición y memoria.
- Reconocer la repetición y la variación como estrategias de transmisión cultural.
- Preparar una mirada abierta hacia el folklore como lenguaje vivo.

Duración aproximada

25–35 minutos.

Espacio y materiales

- Espacio amplio y despejado.
- Música tradicional gallega (jota, muñeira, pandeirada) o ritmos marcados con percusión corporal.

Desarrollo de la actividad

1. Activación rítmica (5–8 minutos)

En círculo, se inicia una activación basada en pasos simples y repetitivos: - Golpes de pies en el suelo. - Palmas marcando un pulso constante.

Se invita a sentir el ritmo de forma colectiva antes de complejizar el movimiento.

2. Repetir y transformar (10–12 minutos)

El grupo aprende una secuencia breve de movimientos sencillos inspirados en el folklora (saltos, giros, desplazamientos laterales).

Indicaciones: - Repetir la secuencia varias veces. - Introducir pequeñas variaciones personales (intensidad, amplitud, dirección). - Mantener el pulso común, aunque el gesto cambie.

3. Cuerpo colectivo (8–10 minutos)

El grupo se desplaza por el espacio manteniendo la secuencia, formando filas, círculos o parejas.

Se observa: - Cómo la energía se contagia. - Cómo el grupo sostiene el ritmo cuando alguien se descoordina.

4. Cierre corporal (5 minutos)

Movimiento libre con la música, celebrando la energía compartida y bajando progresivamente la intensidad.

Cierre reflexivo breve

En círculo: - ¿Qué se ha sentido al moverse en grupo? - ¿Qué diferencia hay entre copiar un movimiento y hacerlo propio? - ¿Cómo se transmite la energía colectiva?

Conexión con el visionado

Se invita a observar la obra atendiendo a: - El ritmo como elemento estructurador. - La alegría y la fuerza del movimiento colectivo. - La tradición entendida como algo vivo y compartido.