

TALLER DE DANZAS Y COREOGRAFÍAS

Educación Infantil y Primaria

La danza ha formado parte de la vida de los hombres desde el principio de la Humanidad. Danzar es bueno para todos, y especialmente para los niños, no sólo porque se divierten, sino también porque les ayuda en su desarrollo corporal, contribuye a afianzar la lateralidad, la coordinación, y les facilita el aprendizaje del ritmo mediante el movimiento.

Taller de danzas y coreografías es una ayuda para los educadores y animadores que se plantean la creación de danzas y coreografías sencillas con niños de Educación Infantil y Primaria.

La primera parte son nociones básicas para crear danzas con niños. La segunda es la iniciación a la danza mediante el aprendizaje del ritmo, de pasos básicos y de ejercicios de expresión corporal a través del movimiento. La tercera parte son coreografías para que el niño, mediante la danza y la expresión corporal, exprese la música y la historia que se va a contar. Cada coreografía está compuesta de varias danzas fáciles y arriesgadas para que todos los niños puedan bailar y disfrutar. Hay cuentos, una partida de ajedrez, coreografías para la Navidad, el Carnaval, etc.

Cada coreografía va acompañada de ejemplos de decorados, vestuario, maquillaje, música y una explicación escrita y gráfica de los ejercicios de cada danza.

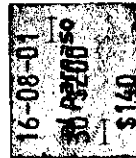
Marisa Fernández Rubí es madrileña, profesora de danza, lengua y otras materias. Da numerosos cursos sobre danza y teatro infantil a profesores y animadores socioculturales.

**EDITORIAL
CCS**

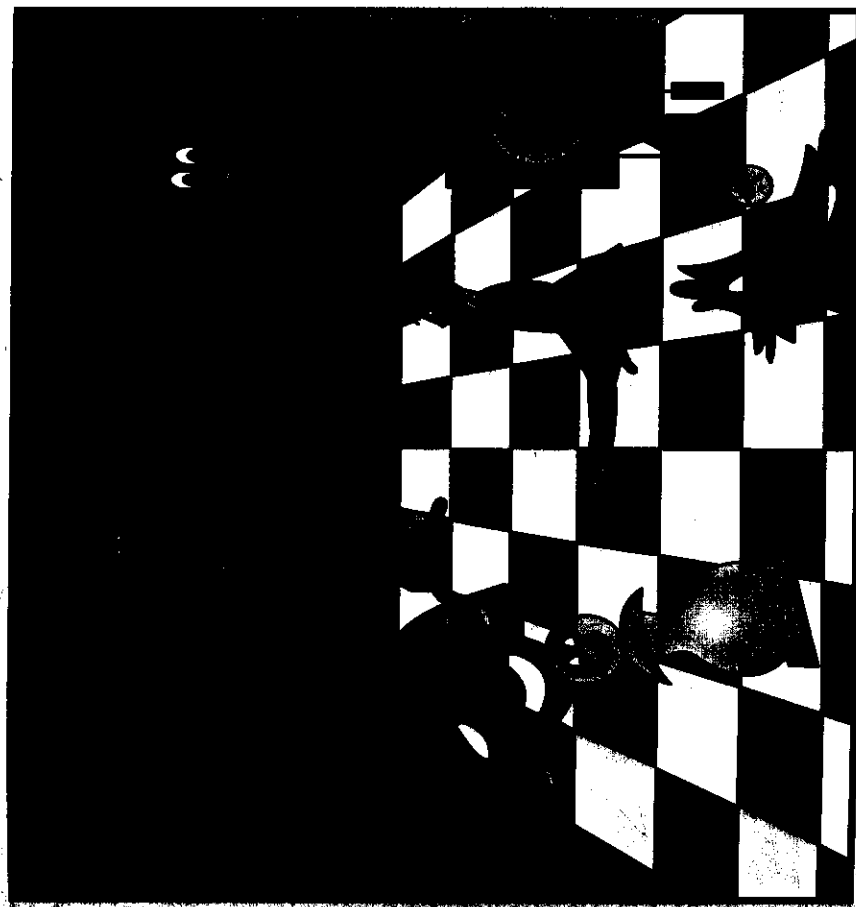
Alcalá, 166 / 28028 MADRID

T 91 725 20 00 / F 91 726 25 70

INTERNET: www.editorialccs.com / E-mail: sel@editorialccs.com



MATERIALES PARA EDUCADORES



MARISA FERNÁNDEZ RUBÍ

TALLER DE DANZAS Y COREOGRAFÍAS

Educación Infantil y Primaria

EDITORIAL CCS

Índice

Presentación	11
Signos y abreviaturas	14

PRIMERA PARTE LA DANZA

1. ¿QUÉ ES LA DANZA?	17
2. TIPOS DE DANZA	19
2.1. Baile folclórico	19
2.2. Baile social	20
2.3. Ballet	21
3. ¿QUÉ SE NECESITA EN UNA CLASE DE DANZA?	23
3.1. ¿Cómo vestirse?	23
3.2. Espacio	23
3.3. Música	24
4. ¿DE QUÉ CONSTA UNA CLASE DE DANZA?	25
4.1. Calentamiento	25
4.2. Aprendizaje de los pasos necesarios en la danza	28
4.3. Aprendizaje de la danza	29
4.4. Relajación	29
5. ASPECTOS IMPORTANTES PARA CREAR DANZAS CON LOS NIÑOS	30
6. PASOS BÁSICOS PARA CUALQUIER TIPO DE DANZA	32

SEGUNDA PARTE
INICIACIÓN A LA DANZA

7. EJERCICIOS PARA CONSEGUIR EL RITMO CORPORAL	39
7.1. Ejercicios para marcar gradualmente el ritmo	39
7.1.1. Ejercicio para Educación Primaria	39
7.1.2. Ejercicio para Segundo y Tercer Ciclo de Educación Primaria	40
7.2. Ejercicios de ritmo binario	40
7.2.1. Ejercicios para Segundo y Tercer Ciclo de Educación Primaria	40
7.3. Ejercicios de ritmo ternario	41
7.3.1. Ejercicios para Educación Primaria	41
7.3.2. Ejercicios para Tercer Ciclo de Educación Primaria:	42
paso de vals 3/4	43
7.4. Ejercicios de ritmo cuaternario	44
7.4.1. Ejercicios para Educación Primaria	44
8. EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE LOS PASOS BÁSICOS DE DANZA	45
8.1. Ejercicios para realizar en la barra	45
8.1.1. Ejercicios para Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria	45
8.1.2. Ejercicios para Segundo y Tercer Ciclo de Educación Primaria	46
8.2. Ejercicios para realizar en el centro	47
8.2.1. Ejercicios para Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria	47
8.2.2. Ejercicios para Segundo y Tercer Ciclo de Educación Primaria	47
9. EJERCICIOS DE EXPRESIÓN A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	49
9.1. Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria	50
9.1.1. El pajarito	50
9.1.2. La mariposa	52
9.1.3. Exhibición de caballos	52
9.1.4. Los soldados	53
9.1.5. Enanos y gigantes	55
9.1.6. Capucita Roja y el lobo	56
9.1.7. Niños alegres, tímidos y enfadados	57
9.1.8. Pulgarcito	58
9.1.9. El mar	59

9.2. Segundo y Tercer Ciclo de Educación Primaria	61
9.2.1. Muñecos	61
9.2.2. Hadas	62
9.2.3. El pájaro que quería volar	63
9.2.4. Carreras de ranas	64
9.2.5. Los robots	65
9.2.6. Los indios	65

10. CLASIFICACIÓN DE LAS DANZAS POR EDADES

67

TERCERA PARTE
COREOGRAFÍAS

11. COREOGRAFÍAS	73
11.1. Sala de espectáculos	74
11.2. Escenografía	74
11.3. Vestuario y maquillaje	75
11.4. Música	76
12. COREOGRAFÍAS PARA HACER CON LOS NIÑOS	79
12.1. La Cenicienta	80
12.1.1. Baile de Cenicienta	80
12.1.2. Pelea de las hermanastras	83
12.1.3. El Hada Madrina	87
12.1.4. Vals de Medianoche	93
12.1.5. El Príncipe encuentra a Cenicienta	99
12.2. Una clase de Geografía	103
12.2.1. Entrada en la clase	104
12.2.2. Los deberes	105
12.2.3. Una clase de Geografía	106
12.2.4. Países árabes	107
12.2.5. China	112
12.2.6. Estados Unidos	113
12.2.7. España	118
12.2.8. Rusia	121
12.2.9. Hungría	122
12.2.10. Italia	125
12.2.11. Polonia	128
12.2.12. Francia	130
12.2.13. Final	133

12.3. Antología de la Zarzuela	135
12.4. Danza de las Horas	143
12.5. Una partida de ajedrez	149
12.5.1. Danza de los Peones	151
12.5.2. Danza de las Torres-Danza de los Caballos	154
12.5.3. Danza de los Afíles	160
12.5.4. Danza de los Reyes	163
12.5.5. Jaque Mate	167
12.6. Una tienda de juguetes	170
12.6.1. Una tienda de juguetes	170
12.6.2. Danza de las Damas y los Soldados	173
12.6.3. Danza de Carrusel	175
12.6.4. Danza de los Llorones y Andarinas	176
12.6.5. Danza de los Futbolistas	178
12.6.6. Danza de los Muñecos	180
12.6.7. Danza de los Peluches	183
12.6.8. Aerobic-Final	185
12.7. Una felicitación de Navidad	188
12.8. Navidad	193
12.8.1. Overture: Templo di Marcia	195
12.8.2. Vivacissimo	197
12.8.3. Allegro brillante	199
12.9. Una fiesta de carnaval	202
Bibliografía	211
Discografía	212
Pasos de danza	215
Índice de dibujos	217
Índice de fotografías	218
Índice de figuras	219

Presentación

Al espantapájaros le gustó mucho aquello y gritó:

—¿Qué haces?

Y el extraño personaje respondió:

—¿No lo estás viendo...? Bailo.

—Y ¿quién eres tú?

—Soy bailarín.

El espantapájaros repitió entre dientes:

—Bailarín...

Y aquella palabra sonaba, en sus labios de paja, como una música maravillosa.

—¿Qué suerte tienes! ¡Sabes bailar! —exclamó, suspirando, el espantapájaros.

Y el bailarín le contestó:

—No te preocupes, yo puedo enseñarte.

Fernando Alonso: *El espantapájaros y el bailarín*

Hace algunos años se pensaba que para bailar necesitabas unas cualidades físicas excepcionales; tenías que asistir a clases de Ballet Clásico desde una edad temprana y someterte al gran esfuerzo y sacrificio que ello supone. Esto es así para aquellas personas que quieran hacer de la danza su profesión, pero hoy día está comprobado que bailar es bueno para todos los niños, no solo porque a ellos les gusta y disfrutan haciéndolo, sino porque desde el punto de vista educativo les ayuda en su desarrollo corporal, contribuye a afirmar su lateralidad, a organizarse en el espacio, y les facilita el aprendizaje del ritmo mediante el movimiento.

He dedicado muchos años a dar clases de danza y teatro en varios colegios a niños y adolescentes. Cuando se representa un cuento o una obra de teatro, he comprobado que el niño capta fácilmente el papel que representa a través de los gestos y el diálogo que tiene asignado. De inmediato encuentra una relación directa entre lo que hace y el papel que está representando. Sin embargo, cuando ese mismo papel ha de ser representado por medio de la danza, esa relación directa no

existe al principio hasta que el niño ensaya y comprueba. Desde ese momento, el papel se vive más intensamente. Al niño le es más fácil interpretar dejándose llevar por la música, por el movimiento, por el ritmo, y es capaz de expresar sus emociones y sentimientos.

Este libro pretende ser una ayuda para todos los educadores que se plantean realizar danzas con los niños, y una guía para crear coreografías sencillas adaptadas a niños de **Educación Infantil y Educación Primaria**.

El libro está dividido en tres partes. La primera está compuesta por nociones básicas para saber lo esencial de la creación de danzas con los niños. La segunda parte consta de varios ejercicios para iniciar al niño en la danza con el aprendizaje del ritmo de la música, los pasos básicos y la práctica de la expresión corporal a través del movimiento. Son ejercicios sencillos, muy útiles para realizar incluso con niños muy pequeños. Ejercicios como *El pajarito*, *Los soldados*, *Caperucita Roja* y *el Lobo* son con los que más se identifican y entusiasman los niños de 3, 4 y 5 años. La tercera parte muestra coreografías para diferentes danzas. En cada una de ellas se especifica la edad aproximada para la que se ha creado. Hay coreografías que pueden hacerse con todos los niños de Educación Infantil y Educación Primaria ya que hay bailes para todos los cursos. Cada coreografía va acompañada de ejemplos de decorados, vestuario y maquillaje si lo requiere.

Todas las danzas aquí expuestas son inventadas. Algunas coreografías como *La Cenicienta*, están tomadas del Ballet Clásico, pero las danzas son creaciones propias, ya que lo que pretendo con este libro es que todos los niños puedan bailar y participar. Por eso, son fáciles, amenas, y no exigen al educador tener ningún estudio de danza para enseñarlas ni al alumno para ejecutarlas.

La música tiene un papel imprescindible para crear una danza o una coreografía. Es muy importante que ayude a transmitir la historia que se está contando, y que guste e interese al educador y al niño. Un ejemplo claro es la música de *La Cenicienta* de Prokofiev, ya que expresa perfectamente cuando la Cenicienta limpia la casa, la pelea de las hermanastras o las doce campanadas. En la segunda parte del libro pongo varios ejemplos de música para cada ejercicio por si hay dificultad en encontrar alguna, o para escoger aquella que más guste.

¿Cómo explicar las danzas por escrito?

Es bastante difícil. Existen diversas formas de escribir danzas. Las más conocidas son: el sistema de Benesh o taquigrafía del ballet, y la Labanotación de Rudolf von Laban, pero son bastante complejas incluso para algunos coreógrafos.

En este libro utilizamos: **dibujos y fotografías** para explicar los enlaces por pareja y los pasos que son más complicados de entender sólo con una descripción teórica; **huellas** para comprender mejor las diferentes posiciones de los pies en un paso de danza; y **figuras** para ver la distribución de los niños en el baile. Todo esto irá acompañado de una explicación escrita así como del compás o los tiempos de cada música para distinguir cada baile. Los tiempos se marcan al ritmo de **negra**: [J]. Si se marcan con otra figura musical, se especifica al principio o durante el ejercicio.

Puede que algún movimiento quede sin describir: alguna colocación de los brazos, algunos movimientos de cabeza... Para estos movimientos es imprescindible conocer a los niños con los que se está trabajando, y probar con ellos cuál es el movimiento más idóneo: los brazos arriba, abajo, la cabeza hacia la derecha, de frente, etc.

Por último, quisiera dar las gracias a todas las personas que han colaborado en este libro. A la editorial y muy especialmente a Álvaro Giné, a mi madre, por su apoyo para escribirlo; a Paz y a Emilio por las horas que hemos pasado dibujando; a Elías por las fotografías; al grupo del «cole» y a todos los niños: Alicia, Cristina, Eduardo, Alicia, Marina, María, Elías, Jorge y Javier; así como a mis alumnos de «Don Fedé», por lo mucho que he aprendido de todos ellos.

SIGNOS Y ABREVIATURAS

[♂] : chico

[♀] : chica

■ : filas

□ : filas

↑ : hacia atrás

↓ : hacia delante

→ : hacia la derecha

← : hacia la izquierda

+ : en el sitio

S : salida

[♂] : pie derecho

[♀] : pie izquierdo

[♂] : salto con el pie derecho

[♀] : salto con el pie izquierdo

[♂] : salto con los dos pies

[♂] : apoyar la punta o los dedos del pie

[♥] : apoyar el talón

D : derecho

I : izquierdo

pd : punta del pie derecho

pi : punta del pie izquierdo

D-P : demi - plié

X : nombre del niño, o personas, o lugares cercanos a los niños

Y : nombre del niño, o personas, o lugares cercanos a los niños

Comp. : compás

[J] : a ritmo de blanca

[J] : a ritmo de negra

[J] : a ritmo de corchea

PRIMERA PARTE

LA DANZA



¿QUÉ ES LA DANZA?

La danza es un amplio tema ya que la acción de bailar es tan antigua como el hombre. Las voces *danzar* y *bailar* son sinónimas en nuestra lengua. La palabra *danzar* tiene un origen desconocido. Se dice que proviene de la voz francesa *dancier* (hoy *danser*) que significa «bailar». Otros atribuyen su origen a la antigua voz alemana *danson* que quiere decir «estirarse», haciendo referencia a la danza en círculo donde los bailarines se agarraban de la mano.

➤ ¿Cómo surge la danza?

Igual que se desconoce el origen de la palabra *danzar*, tampoco se sabe cómo surgió. Lo que sí está claro es que la danza es un instinto y cada vez estoy más convencida de ello. Si se pone una música a un bebé de 6 o 9 meses, instintivamente empieza a mover sus manos o sus pies; baila como puede antes de empezar a andar. Hay algo dentro de cada uno de nosotros que nos incita a bailar. Pero además de estos movimientos instintivos, se necesita una organización para poder expresar todos los movimientos que se llevan dentro. Podríamos definir la danza como un medio capaz de expresar las emociones y los sentimientos mediante la sucesión de movimientos organizados que dependen de un ritmo.

La danza no sólo sirve para divertir, sino que también es una forma de expresar nuestra cultura. La forma de bailar de la gente y sus razones nos dicen mucho sobre su manera de pensar y vivir. Según el medio ambiente de los bailarines, unas danzas difieren de otras. No son iguales los bailes de las personas que viven en las montañas que suelen ser más vivos y rápidos, que los bailes de las personas que viven en una gran ciudad con pasos más lentos y solemnes.

La danza ha reflejado a través de los siglos distintos sentimientos religiosos, diferentes costumbres sociales, y ha ido evolucionando y cambiando con el hombre. Las danzas primitivas tenían un carácter mágico y ritual. Algunos bailes de campesinos medievales como *Los Siete Saños*, conocido todavía hoy en toda Europa, provenían de los siete movimientos que se hacían para hacer crecer los cereales. Muchas de las danzas actuales están influenciadas por los ritos y trabajos del pasado. Sin embargo, hoy día lo importante no es el significado de los pasos, sino la danza por placer. Hoy se baila tanto el *bacalao* como un *baile de salón*, y lo bailan tanto los adultos como los niños; los ricos o los pobres; en salas de fiestas o en las plazas de los pueblos.

La historia de la danza no es precisamente un catálogo de pasos. Para entenderla hay que saber dónde y cómo vive la gente, y su forma de vida. Ahora bien, la falta de una técnica adecuada puede hacer que la danza decaiga en la monotonía. Bailar en una discoteca libremente puede terminar siendo algo pobre y aburrido, mientras que una danza con movimientos bien organizados proporciona el mejor vehículo para expresar lo que llevamos dentro.

TIPOS DE DANZAS

Hay muchos tipos de danzas o bailes. Se pueden clasificar en tres grandes grupos:

- **Baile folclórico.** Es el baile que surge entre la gente común y que expresa el sentir popular. No hay pueblo o ciudad que no tenga un baile típico.
- **Baile social o Baile de salón.** Es el baile interpretado por placer en salas de baile o similares. Algunos tienen su origen de un baile folclórico como es el *minué*, que era un vivo baile de pueblo y fue adaptado para convertirse en un baile de las cortes. Así, todos sus saltos se convirtieron en reverencias.
- **El Ballet.** Es un baile especializado como espectáculo artístico que combina la música, la coreografía y la interpretación realizada por bailarines que necesitan una rigurosa preparación.

Dentro de esta clasificación, hay bailes muy conocidos. A continuación se exponen los más usuales para orientar y facilitar el montaje de danzas y coreografías, con los niños sobre todo, puede ser una buena guía a la hora de buscar una música para dicho montaje.

2.1. BAILE FOLCLÓRICO

- **Bharata Natya.** Es un baile del sur de la India que representa las esculturas de los templos. Como en toda la danza hindú, las manos tienen un importante papel.
- **Bourrée.** Danza francesa, conocida desde el siglo XVI, muy alegre.
- **Branle.** Antiguo baile campesino con pasos a derecha e izquierda que se convirtió en el siglo XVI en un baile de corte.
- **Colo o Kolo.** Baile aldeano que suele ser en cadena, muy popular en Yugoslavia.
- **Contradanza o Contredanse.** Baile popular donde las parejas se colocan en líneas de frente.
- **Cueca.** Danza nacional de Chile en la que los bailarines llevan pañuelos en sus manos derechos, trazando figuras circulares con vueltas y pasos rápidos.

- **Czardas.** Baile folclórico húngaro que se realiza en dos movimientos: el primero lento y rápido el segundo. Es una danza también muy frecuente dentro de las grandes coreografías del Ballet Clásico, interpretada como Danza de carácter.
- **Chotis.** Baile por parejas de origen alemán, aunque es el baile madrileño por antonomasia.
- **Farandole o Farandola.** Danza popular de Provenza en donde los bailarines juntan las manos y van formando figuras.
- **Flamenco.** Nacido en la Baja Andalucía, se combinan la guitarra, el canto y el baile. Destaca el zapateo que consiste en marcar el ritmo de la música con los pies, y los movimientos de torso, brazos y manos que realizan las mujeres. Dentro del flamenco hay muchos bailes populares: *seguidillas, soleares, bulerías, alegrías, fandangos, sevillanas*, etc.
- **Gopac.** Vivo baile folclórico ruso, de origen ucraniano, generalmente interpretado por hombres.
- **Hula-Hula.** Originalmente un baile ritual de Hawái, con movimientos sensuales y rítmicos.
- **Jota.** Baile folclórico español, propio de Aragón, aunque existen jotas también en otras regiones españolas. Se ejecuta por parejas, sueltos y de frente. También se realiza en círculo.
- **Mazurca.** Danza de origen polaco y de movimiento moderado. Es frecuente encontrarla en coreografías del Ballet Clásico interpretada como Danza de carácter.
- **Polca o Polka.** Baile original de Bohemia pero que se extendió por toda Europa y en Estados Unidos se hizo famoso como baile social. Es un baile de pasos rápidos, con saltos y giros.
- **Polonesa.** Baile polaco, lento y realizado con pasos de marcha.
- **Tarantela.** Baile italiano de movimiento muy vivo. Se pensaba que al bailar se curaba la picadura de la araña tarántula. Suele bailarse con una pandereita.
- **Trepak.** Baile ruso, muy atlético, interpretado sólo por hombres.

2.2. BAILE SOCIAL

- **Conga.** Baile de salón que se inició en Cuba. Los bailarines van en línea, cogidos de la cintura y van dando tres pasos hacia delante seguidos de una patada al lado.
- **Charleston.** Triunfa en Estados Unidos y en París en los años veinte. No es un baile fácil. Se caracteriza por sus subidas laterales de piernas, patadas y rotaciones de pies.

- **Foxtrot.** Baile de salón originado en Estados Unidos. Se baila por parejas y consiste en dos pasos rápidos seguidos de uno lento aunque se pueden encontrar otras combinaciones.
- **Machica.** Original de Brasil, de pasos muy alegres y atléticos.
- **Mambo.** Baile de sociedad hispanoamericano. Se baila por parejas enlazando una o dos manos y acortan o alargan la distancia según los diferentes momentos del baile.
- **Minué.** Baile de sociedad que estuvo de moda a finales del siglo XVII y siglo XVIII en Francia. Los bailarines ejecutan pasos cortos y reverencias.
- **Pasacalle.** Baile español del siglo XVIII de pasos lentos y deslizantes.
- **Pasodoble.** De origen español, aunque es en Francia donde se desarrolló como baile de salón. Su ritmo es regular. Se baila por parejas con movimientos de marcha.
- **Rock'n'roll.** Se hizo muy popular en los años cincuenta y se caracteriza por sus movimientos rápidos, acentuados y a veces acrobáticos.
- **Rumba.** Muy popular en Cuba. El ritmo lo llevan no sólo los pies sino todo el cuerpo, sobre todo las caderas.
- **Samba.** Baile nacional de Brasil, de pasos cortos y rápidos, y balanceo continuo de caderas.
- **Tango.** Baile de salón, de origen argentino, donde la pareja realiza juegos distintos de enlace y habilidad. Tiene muchas variantes.
- **Twist.** Baile de salón de origen americano que consiste en un rítmico y constante movimiento de caderas y piernas a un lado y a otro.
- **Vals.** El más famoso de todos los bailes de salón. Se baila por parejas con un compás de 3/4, y cada uno de los tiempos se corresponde con un paso. Las parejas van dando vueltas. En el vals vienen las parejas giran en una sola dirección. En la versión antigua americana, el *Boston*, se gira en cualquier dirección.

2.3. BALLET

- **Baile sinfónico.** Ballet que expresa en movimiento los temas y características de la música sinfónica.
- **Ballet clásico o danza clásica.** Se remonta su origen a 1581 en Francia con la representación de *La Comedia-Ballet de la Reine*. Surge como entretenimiento de la corte y la danza se hace espectáculo. El bailarín ejecuta todos los movimientos y pasos tradicionales realizando la técnica de la escuela clásica. El símbolo de la danza clásica es María Taglioni, que fue la primera bailarina que bailó sobre las puntas de sus pies.

Dentro del Ballet clásico encontramos también las **Danzas de carácter** que son danzas inspiradas en el baile folclórico, pero que se realizan de acuerdo con la técnica del ballet clásico.

- **Ballet romántico.** Surge en el siglo XIX y es un período fundamental en la historia del ballet. La técnica clásica se respeta rigurosamente y cada instante está ligado al desarrollo del argumento, donde se combina lo sentimental con lo mágico y sobrenatural. Son prototipo de esta época romántica ballets como *Giselle* y *La Sifide*.
- **La danza moderna o Ballet moderno.** Surge en el siglo XX con Isadora Duncan y Martha Graham. Reaccionaron en contra del Ballet Clásico y buscaban la creación de nuevas formas y la expresividad del cuerpo en su totalidad. Isadora Duncan fue la primera bailarina que se descalzó en un escenario para volver a los orígenes; además decía que el baile no debía ser la repetición de pasos ya instituidos.

La danza moderna puede dividirse en tantos estilos como creadores o coreógrafos haya.

Ferdinando Reyna para poner fin a la historia del Ballet decía: «Proseguirá todavía su metamorfosis, evolucionará con los hombres, sufrirá las influencias externas de nuestro siglo, y los intercambios internacionales más numerosos y aun más profundos lo modelarán y lo trabajarán a imagen y semejanza de nuestro mundo».

¿QUÉ SE NECESITA EN UNA CLASE DE DANZA?

3.1. CÓMO VESTIRSE

La ropa tiene que ser cómoda y elástica: maillot, mallas o medias; camiseta y leotardos; chándal... Se deben evitar los pantalones ajustados tipo vaqueros, pana, franela, etc. La indumentaria, además, debe de ser ligera, ya que un baile puede generar mucho calor. Las niñas pueden llevar una falda hecha con tul o gasa, ya que algunos pasos se combinan cogiéndose la falda.

El calzado tiene que ser apropiado y además ha de cuidarse. De él depende que nos sintamos mejor y que no tengamos dolores en los pies. Lo ideal es zapatillas de ballet (de cuero, raso o lona. Estas últimas no son aconsejables para los niños más pequeños). Si no es posible su uso, puede sustituirse por zapatillas de gimnasia rítmica (tipo «victoria») o deportivas de Gim-Jazz o Aerobic. Otro aspecto importante es que las zapatillas deben ser adecuadas al tamaño, forma y crecimiento del pie (nunca comprarlas más grandes para que le sirva todo el curso o varios años).

Es importante también suprimir todo aquello que pueda molestar a la hora de bailar: sortijas, pulseras, relojes, etc.

El pelo, si es largo, debe estar recogido con un moño o coleta; y si es corto, con una cinta.

3.2. ESPACIO

El espacio debe ser adecuado para hacer cómodamente todos los movimientos y desplazamientos. En los colegios lo mejor es utilizar el gimnasio.

El ambiente debe ser bien ventilado e higiénico.

El piso debe ser blando. Es aconsejable el sintasol o el parquet.

Es bueno también tener un espejo, para que se vean y puedan corregirse ellos mismos, y una barra para aprender a hacer algunos ejercicios. Éstas son redondas de unos 5 u 8 cm de diámetro.

3.3. MÚSICA

La música es fundamental para aprender danzas, por lo que se requiere un buen equipo y una buena sonorización. Hay que tener en cuenta el lugar donde se va a reproducir la grabación y el número de personas que van a estar dentro, ya que la sonoridad cambia considerablemente. Hay que procurar que la música llegue a todos los lugares de la forma más clara y uniforme posible.

4

¿DE QUÉ CONSTA UNA CLASE DE DANZA?

La clase de danza no debe empezar con el aprendizaje del baile que vayamos a crear. Debemos ir paso a paso y conseguir así que los niños ejecuten los movimientos que vamos a desarrollar de la forma más correcta posible.

4.1. CALENTAMIENTO

El calentamiento es imprescindible tanto para los niños como para los adultos. Si no se calientan suficientemente los músculos, se pueden producir lesiones y, además, se aumenta la fatiga.

Hay dos tipos de calentamiento:

- Calentamiento específico, para calentar los músculos que usaremos para un movimiento concreto.
- Calentamiento inespecífico, para elevar la temperatura de todo el cuerpo.

Es bueno combinar los dos tipos de calentamiento.

Ejemplos de calentamiento

➤ Calentamiento similar al utilizado en las clases de Educación Física para elevar la temperatura del cuerpo

- Alternando ejercicios de carrera y marcha.
- Saltar:
 1. Saltan con los pies juntos hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia delante, hacia detrás.
 2. Saltan alternando las piernas. Primero subiendo las rodillas hacia el pecho, y después tocando con el pie izquierdo el muslo izquierdo y luego el derecho.

3. Van pequeños saltos con los pies juntos, y después saltan todo lo que puedan. Hacen lo mismo alternando las piernas.
4. Saltan abriendo y cerrando las piernas.

➤ Calentamiento con música donde se trabajan distintos músculos del cuerpo

- Ejemplo de música: KHACHATURIAN: *Danza de las doncellas rosas* de la suite del ballet GAYANET.

1. Tumbados de espaldas con las piernas extendidas, doblan el pie derecho hacia arriba y después hacia abajo 8 veces. Después se repite con el izquierdo otras 8 veces (es el ejercicio de punta-flex que se explica en el apartado de pasos básicos).
2. Lo mismo que el ejercicio anterior pero alternando; un pie se dobla hacia arriba y el otro hacia abajo. Se realiza 16 veces.
3. Tumbados de espaldas, con las piernas extendidas, levantan un poco la pierna derecha y realizan 8 pequeños movimientos circulares hacia dentro con el pie, y luego 8 hacia fuera. Repiten lo mismo con la pierna izquierda.
4. Tumbados de espaldas, con las piernas extendidas, levantan unos centímetros la pierna derecha, sin doblar la rodilla, y vuelven a la posición inicial para hacerlo con la izquierda. Repiten 4 veces.
5. Igual que el número 4 pero levantando lo máximo posible. Repiten 4 veces.
6. Repiten el número 4.
7. Repiten el número 5.

- Ejemplo de música: P. LINCKE: *Serenata Idilio de luciérnagas*.

1. De pie, con la espalda recta y los pies juntos. Estiran el brazo derecho y separan los dedos entre sí de la mano derecha para juntarlos después. Se realiza 8 veces con la derecha y 8 con la izquierda.
2. De pie, con la espalda recta y los pies juntos, sujetan los brazos con los codos. Abren la mano derecha y cierran en puño. Se realiza 8 veces con la derecha y 8 con la izquierda.
3. Igual que el ejercicio número 2 pero ahora alternando: la mano derecha abre y la izquierda cierra y al revés. Se realiza 16 veces.
4. De pie, con la espalda recta y los pies juntos, sujetan los brazos con los codos. Giran la mano derecha desde la muñeca, haciendo pequeños círculos hacia dentro 8 veces, y después hacia fuera otras 8 veces. Repiten con la mano izquierda.
5. Repiten el número 4 con las dos manos a la vez, 4 veces hacia dentro y 4 veces hacia fuera.

6. De pie, con la espalda recta y los pies juntos. Elevan los brazos lateralmente a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo. Doblan los codos y tocan los hombros. Después levantan las manos y los brazos hacia arriba con las palmas hacia dentro, y vuelven a la posición normal. Repiten 8 veces.

- Ejemplo de música: DIEGO MODERER-JEAN PHILIPPE AUDIU: *Okarina*.

1. De pie, con la espalda recta, los pies juntos y las manos cerradas en puños a los costados. Elevan y bajan el hombro derecho 8 veces. Repiten lo mismo con el izquierdo.
2. Repiten el número 1.
3. Igual que el número 1 pero elevando y bajando los dos hombros a la vez. Repiten 8 veces.
4. De pie, con la espalda recta, los pies juntos y las manos cerradas en puños a los costados. Elevan el hombro derecho, lo echan para atrás y prolongan el movimiento en círculo 8 veces. Repiten lo mismo con el izquierdo.
5. Igual que el número 3 pero elevan el hombro y lo echan para delante prolongando el movimiento en círculo 8 veces. Repiten lo mismo con el izquierdo.
6. Igual que el número 4, 8 veces pero con los dos hombros a la vez, y después el número 5.
7. De pie, relajados y los brazos a los costados. Giran la cabeza hacia la derecha - vuelven a la posición inicial, de frente - giran la cabeza hacia la izquierda - vuelven a la posición inicial, de frente. Repiten todo 8 veces.
8. De pie, relajados y los brazos a los costados. Gira la cabeza hacia la derecha pero inclinada (como si quisiéramos que la oreja tocara el hombro) - vuelve a la posición inicial, de frente - gira la cabeza hacia la izquierda inclinada - vuelve a la posición inicial, de frente. Repite todo 8 veces.
9. De pie, relajados y los brazos a los costados. Dejan caer la cabeza hacia atrás, estirando la barbilla hacia el techo - vuelven a la posición inicial, de frente - dejan caer la cabeza hacia delante, como si la barbilla quisiera tocar el pecho - vuelven a la posición inicial, de frente. Repiten todo 8 veces.

➤ Calentamiento similar al utilizado en las clases de Aerobic en donde se trabajan distintos músculos del cuerpo

Se realiza con música de discoteca porque tiene un ritmo fácil de seguir y continuo. Para los más pequeños, por ejemplo, utilizar *Los pitufos van a tope*, *Los pitufos marchosos*, etc.

1. Corren sin moverse de su sitio, levantando un poco las piernas del suelo 16 veces.

2. Repiten lo mismo que el número 1 pero levantando más las piernas 16 veces.
3. Repiten el número 1.
4. De pie, con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo, saltan separando las piernas y a la vez, extienden los brazos lateralmente con las palmas hacia abajo. Vuelven a la posición inicial saltando. Repiten 16 veces.
5. De pie, con las piernas separadas, se inclinan hacia la derecha haciendo 8 rebotes, con el brazo izquierdo muy estirado por encima de la cabeza, y la mano derecha colocada en la cadera. Repiten 8 veces y luego cambian de lado.
6. De pie, con las piernas separadas, se inclinan hacia delante sin doblar las rodillas intentando tocar el suelo. Realizan 8 rebotes, estiran el cuerpo y vuelven a repetir.
7. Repiten el número 5 y 6.
8. Realizan ejercicios de cabeza, hombros y manos (pueden servir todos los explicados con las músicas de LINCKE y DIEGO MODEREZ).
9. En el suelo. Tumbados de espaldas, con las palmas de las manos contra el suelo. Estiran las piernas hacia arriba y efectúan movimientos en tijera con las piernas extendidas, la derecha sobre la izquierda y luego la izquierda sobre la derecha 8 veces. Continúan con el movimiento en tijera y bajan las piernas despacio. Repiten todo 4 veces.
10. Tumbados de espaldas, abrazan las rodillas apretándolas contra el tórax y cuentan hasta 8 para relajar la musculatura abdominal.
11. Ejercicios de piernas y pies. Pueden servir los realizados con la música de KHACHATURIAN.

4.2. APRENDIZAJE DE LOS PASOS NECESARIOS EN LA DANZA

Hay que hacer muchos ejercicios con los niños para que se aprendan bien todos los pasos. En la segunda parte de este libro, encontraréis ejemplos de ejercicios y juegos.

Para este aprendizaje se utilizará primero la **barra**. Si no la hay, puede servir de sujeción la pared. Con las mesas y las sillas hay que tener cuidado porque hay niños que se agarran como lapas (cosa que hay que evitar), y pueden terminar en el suelo.

Después se pasará al **centro** donde se realizarán los ejercicios que se hicieron en la barra pero sin la ayuda de ésta. Es bueno en este apartado hacer ejercicios de expresión corporal a través del movimiento porque así los niños aprenden los pasos jugando.

4.3. APRENDIZAJE DE LA DANZA

Hay que hacerlo poco a poco. A veces se requieren meses de trabajo para un buen aprendizaje. Primero tienen que escuchar bien la música y conocer la historia, si la hay, de lo que van a representar. Se deben realizar también ejercicios para que conozcan el ritmo de la música.

4.4. RELAJACIÓN

Al bailar, los niños se sienten alegres y se alborotan. Es aconsejable para finalizar la clase, hacer ejercicios de relajación para descargar la energía encerrada y bloqueada en el cuerpo.

Los niños de Educación Infantil, 1º y 2º de Educación Primaria, la mejor forma que tienen para relajarse es durmiendo. Por eso, se recomienda que escojan la postura más cómoda para cada uno, tumbados en el suelo o encima de una colchoneta.

Son útiles para relajarse varias posturas de yoga:

- *El cadáver*: Tumbados de espaldas con los brazos a lo largo del cuerpo y los pies juntos. Se deja el cuerpo sin tensión, se cierran los ojos y se respira profundamente.
- *Posición del arado*. Tumbados de espaldas con las piernas estiradas y los brazos estirados por encima de la cabeza.

Juego del muñeco de trapo. Se les dice a los niños que son muñecos de trapo. Tienen que doblar el cuerpo por la cintura y dejar que cuelguen los brazos y la cabeza. El educador puede coger los brazos de los niños y así comprobar si están en tensión o no.

Si se han realizado muchos ejercicios con las piernas, para aliviar y descansar los músculos, se ponen los pies encima de un libro o colchoneta para elevarlos ligeramente, mientras se permanece tumbado con los brazos a lo largo del cuerpo.

Si algún niño tiene alguna pequeña molestia en alguna parte del cuerpo después de la clase, se le puede dar un pequeño masaje mientras se hace la relajación.

También relaja la música. Se debe seleccionar una música tranquila y sin palabras. Un *adagio* ayuda a conseguir un ambiente de descanso. Los niños mientras lo escuchan pueden permanecer tumbados, o andar lentamente por toda la sala con el cuerpo relajado al ritmo de la música.

ASPECTOS IMPORTANTES PARA CREAR DANZAS CON LOS NIÑOS

- **Tener paciencia.** Los niños no son iguales y a la hora de bailar las diferencias se van a notar más, sobre todo si se trabaja con niños pequeños. Hay niños más torpes que otros; unos tienen buenas condiciones físicas pero no tienen musicalidad o al revés; otros son muy expresivos pero son incapaces de llevar el ritmo; otros son cohibidos, etc.
- **Motivar al niño.** No a todos los niños les gusta bailar. Muchos piensan que hacen el ridículo, que no se les da bien, etc. Hay que animarles; decirles que lo están haciendo mucho mejor y que se den cuenta de la importancia que tiene cada uno dentro del baile. Los niños se motivan más si su baile representa un trocito de una historia. Se les debe contar la historia, explicarles bien lo que ellos van a representar dentro de ella, ponerles la música que van a utilizar, y que expresen cada uno como quiera cómo representaría su papel.
- **Crear un buen ambiente.** Es importante que el niño se sienta cómodo y que se divierta con lo que va a hacer. La danza ayuda a crear compañerismo. Uno es tan importante como el otro. Se deben hacer cambios de pareja, ya que no sólo sirve para que se acostumbre a bailar con cualquier compañero, sino que ayuda a relacionarse con todos los demás. Siempre se deben evitar las comparaciones y no despreciar a ninguno a la hora de bailar. Todos son importantes, aunque sólo haya 1 o 2 que hagan el papel principal.
- **Aprenderse la danza y la música.** Deben aprenderse tanto el ritmo de la música como el baile y expresiones corporales que requieran dicho baile. Es necesario que presten atención para saber exactamente cuándo tienen que aparecer en escena, cuándo tienen que desaparecer, cuándo tienen que quedarse quietos, etc. Es aconsejable colocar delante a algún niño que se aprenda bien el baile y que tenga buen ritmo, pero hay que evitar que siempre sea el mismo niño y procurar que no siempre sean los mismos los protagonistas. Para el día de la representación, tienen que tener muy claro que no deben distraerse con el compañero, ni con el vestuario, ni con los decorados, ni con el público. El montaje de una coreografía que requiere un gran esfuerzo y trabajo por parte de todos, puede estropearse por la distracción o falta de atención de cualquiera.

- **Posición del cuerpo.** Si queremos que las danzas queden mas vistosas y atractivas, debemos procurar que los niños:
 - Mantengan el cuerpo erguido con naturalidad; enseñarles a contraer el estómago y los glúteos.
 - Las piernas deben estar giradas hacia los lados o rectas, pero nunca para dentro.
 - Las piernas deben estar estiradas y los brazos alargados para hacer cualquier movimiento.
 - No mirar al suelo; la cabeza erguida y cuidado con las muecas!
 - La respiración debe ser rítmica y normal.

PASOS BÁSICOS PARA CUALQUIER TIPO DE DANZA

Hay una serie de pasos que deben practicarse antes de realizar el aprendizaje de una danza. Son ejercicios iniciales imprescindibles que facilitan con posterioridad la comprensión y realización de ejercicios más complejos, y ayudan incluso a evitar posibles lesiones.

Todos los pasos básicos aquí expuestos, se pueden practicar con niños de todas las edades, incluidos los de Educación Infantil.

➤ Punta



DIBUJO 1

Se estira la punta de los pies sin doblar las rodillas.

➤ Flex

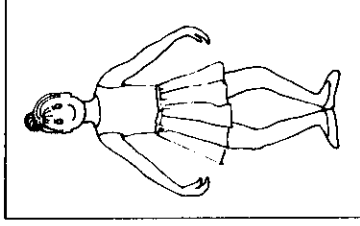


DIBUJO 2

Se flexionan los pies sin doblar las rodillas.

➤ Piés

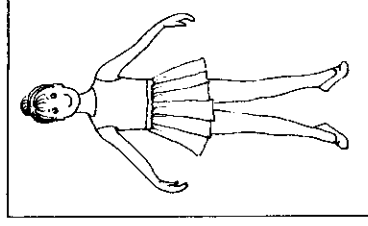
Es un ejercicio imprescindible en la Escuela clásica de Ballet porque prepara la musculatura de la pierna. Consiste en una flexión de rodillas que puede ser hecha con los pies totalmente apoyados en el suelo, en punta o media punta. A la hora de saltar, siempre se debe procurar que el inicio y el final del salto se realice con un **demi-plié**: flexión de las rodillas sin levantar los talones del suelo.



DIBUJO 3

➤ Relevés

Se levantan los pies a la media punta procurando que el peso del cuerpo esté equilibrado en todos los dedos del pie para no torcerse.



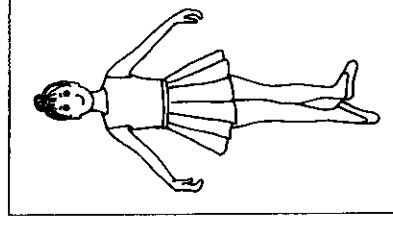
DIBUJO 4

➤ Andar

- **MARCHA** o **PASO BÁSICO**. Andar normal, hacia delante o hacia atrás. Puede ser también **lateral** si se realiza a los lados.

Paso lateral 2/4

- Se separa el pie derecho hacia la derecha.
 - El pie izquierdo se junta con el derecho.
- **ANDAR EN BALLET**. Se apoya primero la punta del pie y lo último el talón.



DIBUJO 5

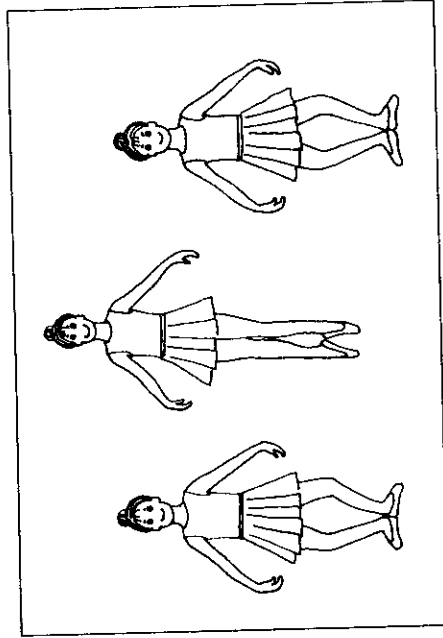
- **ANDAR DE PUNTILLAS**. Andar con los pies en media punta.

➤ Correr

Cuando haya que hacer un ejercicio de «correr» en una danza, hay que hacerlo «de puntillas», pisando con la punta de los pies (como un relevé) y levantando los talones.

➤ Saltar

- **SALTO o SAUTÉS.** Se salta con las dos piernas a la vez. Primero se hace un *demi-plié*, se salta estirando las piernas, y al caer volvemos a realizar *demi-plié*.

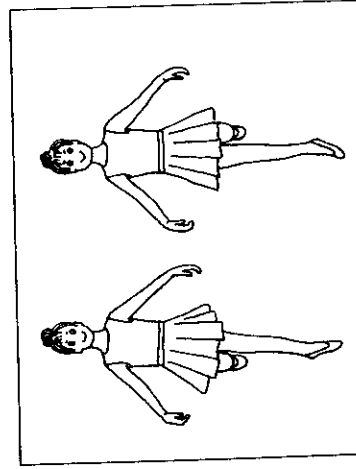


DIBUJO 6

• PASO SALTADO O SKIPS 2/4

- Se apoya un pie, se salta sobre él y el otro pie se eleva doblando la rodilla.
- Se apoya el pie que estaba elevado y se vuelve a hacer el ejercicio pero al revés.

Este ejercicio puede realizarse levantando mucho las rodillas o sólo un poco.



DIBUJO 7

➤ Galop 2/4

Se puede realizar hacia delante, hacia el lado o hacia atrás (más complicado para los niños). En Educación Infantil (3 y 4 años), sólo se trabaja el *galop lateral*. Se empieza con el pie derecho o con el izquierdo.

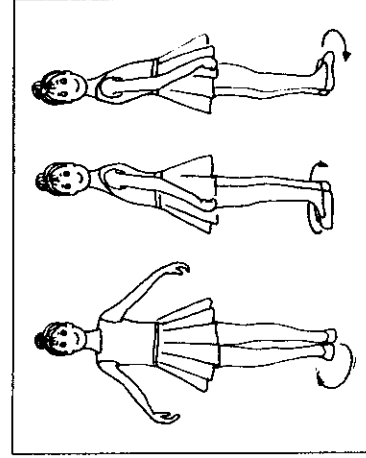
Galop lateral con el pie izquierdo:

- Paso con el pie izquierdo hacia el lado, apoyando la punta del pie en el suelo directamente, o 1º en el aire (dibujo 8a) y después se apoya.
- El pie derecho se desplaza hasta el lugar del pie izquierdo; se salta juntando los dos pies.

Si se practica hacia delante, quedaría el pie izquierdo delante y el derecho detrás. Pueden alternarse unas veces el derecho delante y otras el izquierdo. Para hacer el cambio de pie, se da un pequeño paso saltado elevando el que está detrás para que pase delante.

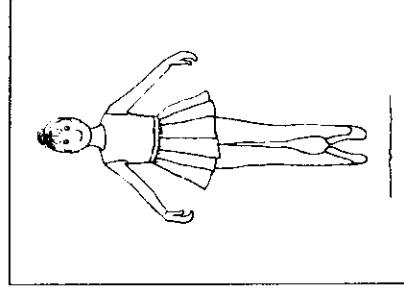
GIROS. Se puede girar sobre una pierna o sobre las dos; hacia delante o hacia detrás; saltando o con los pies en relevé. La cabeza y los brazos (abriendo y cerrando) ayudan a dar impulso y velocidad al giro.

La mirada se fija enfrente en un punto determinado. Se mantiene así hasta el último momento; se gira rápidamente y se busca el mismo punto. Este movimiento de cabeza es fundamental para no marearse cuando tengan que hacer muchos giros o vueltas seguidas y rápidas. Se debe practicar primero despacio, como indica el dibujo 9.



DIBUJO 9

DIBUJO 8 a



DIBUJO 8 b