

Proyecto: Danzar la Vida

"Conectando Cuerpo, Mente y Espiritualidad"

Objetivo general:

Fomentar la utilización del tiempo libre en los estudiantes del Colegio Técnico Benjamín Herrera a través de la danza, promoviendo el desarrollo del cuerpo, la creatividad, el sentido de comunidad y la conexión con la cosmovisión cultural y personal, para contribuir al bienestar físico, emocional y social de los jóvenes.

Objetivos específicos:

1. **Desarrollar el manejo del cuerpo:** Promover ejercicios y prácticas que permitan a los estudiantes conocer y dominar su propio cuerpo, mejorando su postura, coordinación, flexibilidad y resistencia.
2. **Fomentar la creatividad:** Utilizar la danza como medio de expresión personal y colectiva, estimulando la creatividad de los estudiantes en el diseño de coreografías y movimientos.
3. **Reflejar la cosmovisión de la danza:** Introducir a los estudiantes en las diversas cosmovisiones que existen sobre la danza en diferentes culturas, como una forma de comunicación, trascendencia y conexión con el entorno.
4. **Reforzar el sentido de la vida de la danza en los jóvenes:** Ayudar a los estudiantes a encontrar un propósito en la danza, mostrándoles cómo puede ser un camino para explorar emociones, entender su identidad y mejorar su salud mental.
5. **Fomentar la disciplina y el trabajo en equipo:** Promover valores como la responsabilidad, la perseverancia y la colaboración en la creación de proyectos grupales de danza.

Estrategias y Actividades:

1. **Talleres de introducción a la danza:**
 - **Objetivo:** Crear un espacio donde los estudiantes puedan conocer los principios básicos de la danza (coordinación, ritmo, postura).
 - **Contenido:** Incluir ejercicios de calentamiento, estiramiento, y movimientos básicos de diferentes estilos de danza (contemporánea, folclore, urbana).
 - **Duración:** 3 veces por semana.
2. **Exploración de la cosmovisión de la danza:**
 - **Objetivo:** Enseñar a los estudiantes cómo la danza refleja la visión cultural y espiritual de diferentes pueblos.

- **Contenido:** Investigar sobre cómo las culturas indígenas, africanas, y latinas utilizan la danza para comunicarse, rendir homenaje a la naturaleza, o celebrar la vida. Realizar actividades donde los estudiantes puedan expresar sus propias ideas sobre la danza.
 - **Duración:** 2 sesiones de 2 horas cada una, cada mes.
3. **Talleres de creación y coreografía:**
- **Objetivo:** Fomentar la creatividad y la expresión personal de los estudiantes mediante la creación de coreografías.
 - **Contenido:** Enseñarles cómo diseñar una coreografía simple, utilizando elementos de las danzas aprendidas, y permitiendo a los estudiantes experimentar con nuevos movimientos e improvisaciones.
 - **Duración:** 3 vez por semana, 2 horas.
4. **Cuerpo y mente: El manejo emocional a través de la danza:**
- **Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a utilizar la danza como herramienta para mejorar su salud mental y emocional.
 - **Contenido:** Realizar ejercicios de danza que promuevan la liberación de tensiones, la meditación en movimiento, y la autoaceptación (yoga y qi gong).
 - **Duración:** 1 vez por semana, 2 horas.
5. **Presentaciones y actividades de integración:**
- **Objetivo:** Motivar a los estudiantes a presentar lo aprendido y fortalecer el sentido de comunidad.
 - **Contenido:** Organizar una muestra de danza al final de cada semestre donde los estudiantes presenten sus coreografías individuales y grupales. También realizar actividades de integración como flash mobs, bailes espontáneos en la hora del receso, etc.
 - **Duración:** Evento final al cierre de cada semestre.

Metodología:

- **Enfoque participativo y vivencial:** Las clases deben ser interactivas, donde los estudiantes sean protagonistas del proceso creativo. Se fomentará el aprendizaje a través de la práctica, la experimentación y la reflexión.
- **Aprendizaje colectivo:** Se trabajará de manera colaborativa, generando un ambiente de respeto y apoyo mutuo, donde los estudiantes puedan aprender unos de otros y compartir sus experiencias.

- **Interculturalidad:** Se promoverá la inclusión de diversas formas de danza, reflejando la riqueza cultural y espiritual de diferentes comunidades.
- **Reflexión sobre el sentido de la danza:** Se incentivará a los estudiantes a reflexionar sobre cómo la danza puede influir en sus vidas, como una herramienta de expresión personal, conexión con los demás y entendimiento de su identidad.

Recursos necesarios:

1. **Espacio adecuado para las clases de danza:** Un salón amplio y con ventilación, ideal para la práctica de movimiento.
2. **Material audiovisual:** Videos y documentales sobre diferentes culturas y cosmovisiones de la danza.
3. **Profesor calificado:** Instrucción de un profesional en danza, docente interesado en el tema.
4. **Música variada:** Desde música tradicional hasta música moderna, para permitir que los estudiantes experimenten con diferentes ritmos y estilos.
5. **Vestimenta cómoda:** Para que los estudiantes se sientan libres de moverse durante las actividades.
6. **Hidratación:** Botella de agua por cada asistente.

Evaluación del proyecto:

1. **Participación activa:** Evaluación continua de la participación de los estudiantes en las clases y talleres.
2. **Desarrollo de la creatividad:** Apreciación de las coreografías y la originalidad en las presentaciones.
3. **Bienestar emocional y físico:** Evaluación del impacto de la danza en la autoestima, el bienestar físico, y la interacción social de los estudiantes.
4. **Feedback de los estudiantes:** Encuestas y entrevistas periódicas con los estudiantes para conocer su percepción sobre el proyecto y su evolución en el proceso.

Resultados esperados:

1. **Mayor conocimiento corporal y expresión personal.**
2. **Mejora en la salud mental y emocional de los estudiantes.**
3. **Fortalecimiento de la creatividad y el trabajo en equipo.**

4. **Un mayor aprecio por la danza como un lenguaje universal.**

5. **Mayor integración entre los estudiantes y sentido de comunidad.**

Este proyecto no solo promueve la actividad física, sino también un crecimiento personal y cultural que puede ser muy enriquecedor para los estudiantes del Colegio Técnico Benjamín Herrera.

Proyecto presentado por:

Doc. David Cerero Chitiva