

CURSO DE DANZA PARA PROFESORADO

O corpo como ferramenta pedagóxica: espazo, memoria e mobilidade

Este curso está dirixido a profesoras e profesores de educación secundaria interesados en incorporar o corpo, o movemento e a conciencia corporal como ferramentas activas dentro da aula.

A proposta non require experiencia previa en danza, senón apertura á exploración. O obxectivo é ofrecer recursos prácticos e adaptables que permitan traballar co alumnado desde o corpo, fomentando a creatividade, a atención, a expresión e o traballo colectivo.

O curso estrutúrase en tres módulos fundamentais —Espazo, Memoria e Mobilidade— entendidos como portas de entrada a unha pedagogía máis sensorial, dinámica e integradora.

◆ MÓDULO I — ESPAZO

O corpo como arquitectura viva

Neste módulo exploraremos como o corpo se relaciona co espazo da aula e como este pode transformarse nun lugar activo de aprendizaxe.

Contidos:

- Direccións, niveis e traxectorias no espazo escolar
- Presenza escénica aplicada á aula
- Ocupación consciente do espazo (individual e grupal)
- Escoita colectiva e dinámicas de grupo
- Introducción á composición instantánea

Aplicación didáctica:

O profesorado aprenderá a:

- Activar o espazo da aula máis alá da disposición tradicional
- Xerar dinámicas de participación e atención
- Traballar a comunicación non verbal co alumnado
- Propoñer exercicios de creación colectiva sinxelos

◆ MÓDULO II — MEMORIA

O corpo como arquivo

O corpo contén experiencias, emocións e aprendizaxes. Neste módulo investigaremos como activar esa memoria como ferramenta pedagóxica e creativa.

Contidos:

- Memoria corporal e emocional
- Repetición como ferramenta de aprendizaxe
- Xesto esencial e identidade
- Improvisación desde a experiencia persoal

Aplicación didáctica:

O profesorado poderá:

- Incorporar dinámicas de expresión e autocoñecemento
- Traballar contidos curriculares desde o corpo (relatos, historia, emocións)

- Favorecer a inclusión e a diversidade de experiencias
- Desenvolver propostas onde o alumnado cree desde a súa propia vivencia

◆ **MÓDULO III – MOBILIDADE**

O corpo como sistema dinámico

Este módulo céntrase na dispoñibilidade corporal, a saúde do movemento e a súa relación co benestar e a aprendizaxe.

Contidos:

- Articulación, fluidez e coordinación
- Transicións e continuidade no movemento
- Peso, impulso e desprazamento
- Resistencia, enerxía e expansión

Aplicación didáctica:

O profesorado aprenderá a:

- Introducir pausas activas e dinámicas de movemento na aula
- Mellorar a atención e a concentración do alumnado
- Previr tensións físicas asociadas ao sedentarismo
- Integrar o corpo como soporte da aprendizaxe

METODOLOXÍA

- Enfoque práctico e experiencial
- Exercicios sinxelos, adaptables a diferentes idades e materias
- Espazos de reflexión e posta en común
- Material de apoio para levar directamente á aula

OBXECTIVOS

- Incorporar o corpo como ferramenta pedagóxica
- Fomentar a creatividade e a expresión no alumnado
- Desenvolver novas formas de relación no aula
- Ofrecer recursos concretos e aplicables no día a día

◆ MÓDULO I — ESPAZO

Activar o corpo no espazo da aula

1. Mapa invisible

- O alumnado camiña libremente polo espazo.
- A consigna: cambiar dirección cada vez que se cruzan cunha persoa sen falar.
- Variacións: engadir niveis (baixo, medio, alto) ou velocidades.

👉 **Obxectivo:** conciencia espacial, atención e relación co grupo.

2. A aula como escenario

- Dividir a aula en zonas: “silencio”, “enerxía alta”, “lento”, “caótico”.
- O alumnado móvese e adapta o seu corpo segundo a zona na que entra.

👉 **Aplicación:** traballar conceptos abstractos (emociones, climas, narrativas).

3. Escultura colectiva

- En grupos pequenos, crean unha figura conxelada ocupando o espazo.
- Unha persoa entra e modifica a composición.

👉 **Obxectivo:** composición, escoita e traballo en equipo.

◆ MÓDULO II — MEMORIA

Activar a experiencia persoal

4. Xesto cotián transformado

- Cada alumno pensa nun xesto da súa vida diaria (abrir unha porta, escribir...).
- Repíteo e logo amplíao, exaxérao ou ralentízao.

👉 **Aplicación:** ideal para traballar identidade, narrativa ou incluso literatura.

5. Secuencia de recordo

- Pedir que recorden unha acción do día (levantarse, vir ao instituto...).
- Transformala en 3 movementos e compartila.

👉 **Obxectivo:** traducir memoria en linguaxe corporal.

6. Cadena de movemento

- Un alumno fai un xesto.
- O seguinte repíteo e engade outro.
- Así sucesivamente.

👉 **Obxectivo:** memoria, atención e creación colectiva.

◆ MÓDULO III — MOBILIDADE

Desbloquear e activar o corpo

7. Despertar articular (5 min)

- Movementos suaves: pescozo, ombreiros, brazos, columna.
- Como unha “posta a punto” ao inicio da clase.

👉 **Aplicación:** mellorar concentración e dispoñibilidade.

8. Peso e equilibrio

- En parellas: unha persoa inclínase suavemente e a outra sostén.
- Explorar confianza e transferencia de peso.

👉 **Obxectivo:** coordinación, relación e conciencia corporal.

9. Stop & go

- Moverse polo espazo.
- Ao sinal (palma ou palabra), parar completamente.
- Engadir consigna: parar nun nivel ou cunha forma concreta.

👉 **Aplicación:** atención, control e resposta rápida.

💡 IDEAS PARA O AULA

- Usalos como inicio de clase (activación)
- Como transición entre actividades
- Para traballar emocións, textos ou conceptos abstractos
- Como ferramenta de cohesión grupal