

**Lunes  
28  
de febrero**

## **1° de Secundaria Artes**

*¡Auxilio, envejezco!*

**Aprendizaje esperado:** *representa una situación vinculada a su contexto mediante distintas formas expresivas.*

**Énfasis:** *representar el vínculo de su corporeidad en relación con lo que permanece y lo que se transforma con el paso del tiempo.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

En esta sesión revisarás los cambios que tiene tu cuerpo a lo largo de la vida y cómo puedes expresarlos a través de los diferentes lenguajes artísticos.

### **¿Qué hacemos?**

Para comenzar, reflexiona sobre la siguiente pregunta:

- ¿Qué cambios has notado en ti de la primaria a la secundaria?

Por ejemplo, cuando eras bebé, el largo de los brazos en proporción al resto de tu cuerpo no era el mismo que ahora. Si puedes, observa cómo las manos con los brazos estirados, de cuando eras pequeño, apenas llegaban a la cabeza.

Lo mismo pasa con las extremidades inferiores, es decir, las piernas, su proporción no corresponde con la de un adulto. Podría creerse que se trata de un efecto visual por la posición fetal, pero no lo es; brazos y piernas son más cortos.

Eso pasaba con todo tu cuerpo cuando eras así, pequeñito, ahora fíjate cómo ahora ya puedes doblar el brazo por el codo y pasarlo por encima de la cabeza. A los bebés eso no les pasa.

Tal vez, has notado que últimamente al hacer ciertos movimientos tiras cosas o chocas al trasladarte de un sitio a otro sin saber por qué. Eso se debe a que tu cuerpo está cambiando.

El cuerpo se transforma en cada etapa de la vida, pero en la juventud no se suele pensar en eso; a esa edad lo ves muy lejano. Una persona puede estar en sus cuarenta años tener achaques e ignorarlos.

Siempre debes escuchar tu cuerpo, cuando algo le gusta, le da calor, escozor o le duele. Siempre debes escucharte y cuidarte. Es importante que cuides tu cuerpo empezando por reconocer las habilidades que tienes en esta etapa de tu vida y qué podrían mejorar.

Ten en cuenta que a tu edad y a la edad de tus compañeros o compañeras pueden desarrollar y mejorar sus habilidades corporales.

Volviendo a la reflexión: ¿qué cambios has notado en ti de la primaria a la secundaria?

Revisa lo que respondieron algunos de tus compañeros.

### **1. Cambios.mp4.**

[https://youtu.be/ld7pz\\_pd7Sw](https://youtu.be/ld7pz_pd7Sw)

¡Qué interesantes respuestas! El que consideren tanto los cambios físicos como los sociales y emocionales, indica que se perciben como personas integrales. ¿Y tú en casa, respondiste cosas similares o diferentes?

Tu cuerpo siempre está en movimiento, lo notes o no, tienes una postura, un gesto, un ritmo al respirar, al hablar, al hacer las cosas cotidianas. Tu cuerpo se transforma cada día.

En realidad, tu cuerpo está cambiando constantemente en cada etapa de tu vida; incluso también tu personalidad, tus ideas y maneras de percibirte y percibir el mundo que te rodea puede tener algunas variaciones.

Sin embargo, hay elementos que pueden permanecer como tus gestos, por ejemplo: la mirada y la sonrisa. ¿Has notado cuál es el gesto que hacen todos los integrantes de tu familia al reír o comer? ¿Cómo es su forma de caminar?

También pueden permanecer algunas habilidades que tienes de nacimiento, como hacer la lengua como “taquito”. Pero hay otras que se pueden desarrollar de manera intencional, como correr muy rápido o saltar grandes distancias. Esas son habilidades que se desarrollan en función de tus gustos e intereses.

Y están las habilidades que desarrollas a través de las artes, como bailar, actuar, cantar o pintar; pero la creación artística también modifica tu personalidad, porque vas reconociendo tus ideas y emociones.

Al mismo tiempo que te modifica, tú modificas lo que te rodea con tus creaciones, por eso es maravilloso que los estudiantes que compartieron su respuesta se reconozcan como seres integrales: física, social y emocionalmente.

Para cuidar tu cuerpo es necesario que lo conozcas muy bien. En apariencia lo conoces y lo reconoces cuando te bañas, o cuando te ves al espejo, pero es importante que lo reconozcas también desde adentro.

Ahora se te invita a reconocer primero tu cuerpo haciendo uso de los lenguajes artísticos. Para hacerlo ponte cómodo, de preferencia sin zapatos, en un espacio donde puedas moverte con libertad.

Vas a reconocer tu cara, tus manos, tus piernas. Un poco de música sonará, pero si lo haces también en silencio, tratando de ver dentro de ti, la experiencia cambiará al ir al ritmo de tu respiración, viajando a tu interior.

A continuación, se te proponen algunos movimientos para hacer este reconocimiento corporal, recuerda que también puedes crear tus propios movimientos.

Observa el video que el grupo “Laberinto en Movimiento–Danza Contemporánea” preparó para ti. Se te invita a disfrutar la música al tiempo que haces el ejercicio con tu cuerpo. Invita a tu familia a realizarlo contigo.

¡Déjate llevar! ¡Siéntete con la libertad para expresarte usando todo tu cuerpo! Y trata de hacerlo a la par del video.

## **2. Autoexploración.mp4.**

<https://youtu.be/HNwWLrruJZM>

¿Lograste reconocer tu cuerpo guiado por la música y el movimiento? ¿Qué movimientos hiciste o puedes hacer para expresarte con libertad usando tu cuerpo?

Tal vez te hizo sentir bien, tener presente cómo eres física, pero también emocionalmente. Reconocer tu cara, manos, piernas y todo tu cuerpo mediante movimientos y música, te permite desarrollar la expresión, la imaginación y la atención corporal para escuchar mejor a tu cuerpo.

Ahora, que tienes más idea de tu cuerpo, qué te parece si fortaleces este aprendizaje.

Se te invita a moldear tu “yo actual”. Para eso, ten a la mano plastilina, masa de maíz o prepara tu propia masa usando harina de trigo, agua y un chorrito de aceite comestible. Puedes usar también pan de caja, pero sin la orilla café, y pegamento blanco.

En lo que preparas tus materiales, conviene que se aclare que, al realizar la actividad, estarás reforzando la reflexión que hiciste sobre los cambios en tu cuerpo y tu autoexploración, pero desde la perspectiva artística.

Una vez que tienes la masa lista o plastilina o cualquier otro material para realizar la actividad, se te pide cerrar los ojos o bien usar alguna tela para tapártelos.

Te preguntarán, ¿cómo sin ver? No se ve a poder. ¿Cómo voy a saber lo que estoy moldeando?

Pero, sí se puede, anímate, verás que encuentras aspectos de ti que ni tú mismo sabías. Como dice El Principito: “Lo esencial es invisible para los ojos”. Intenta verte con el corazón y la imaginación.

Recuerda que todas y todos tienen sólo un cuerpo que se transforma de acuerdo con su desarrollo y su entorno.

Es importante que realices la actividad, así como se te pide: al hacerla sin ver desarrollas tu imaginación al mismo tiempo que fortaleces el conocimiento que tienes de ti mismo.

Si sientes que no te queda bien o algún pensamiento te limita, recuerda que en el arte no hay errores y que esas particularidades de la forma que hiciste te permiten explorar y reflexionar en quién eres; además de que todo lo resolverás con un poco de práctica. Lo importante ahora es que reconozcas las dimensiones de tu cuerpo.

En caso de que no cuentes con material, se te invita a que veas cómo lo realizaron algunos de tus compañeros. Observa el siguiente video.

### **3. FIGURAS DE PLASTILINA.**

<https://youtu.be/zFaUiXqwaBY>

¿Ya concluíste tú actividad?, ¿qué te pareció?, ¿cómo te fue?, ¿cómo te sentiste?

Quizás te sentiste un poco incómodo al inicio, pero ya después, conforme lo fuiste haciendo, dejaste de preocuparte por si estaba bien o no, porque en realidad nunca habías hecho esto de trabajar con los ojos cerrados representando tu cuerpo, y te puede asombrar que quedara de esta manera.

Ahora que ves tu figura, tal vez, debes poner más atención en alguna parte de tu cuerpo. Conocer tu cuerpo te permite cuidarlo para prevenir daños o “dolorcitos” que a veces no les das importancia, pero que pueden tener repercusiones a futuro. Y muy importante, conocerlo y reconocerlo te ayuda a apreciarlo, lo que fortalece la confianza en ti mismo, tu amor propio. Conocerte y quererte.

Ahora que has reconocido tu cuerpo, tal vez hayas recordado momentos de tu vida en que hacías actividades que ahora no, o bien que ahora haces y no te habías imaginado. Por ejemplo, ¿qué tal te fue con tu flexibilidad?

Al nacer tienes la flexibilidad total, pero al crecer puedes desarrollarla, conservarla o perderla, según el trabajo corporal que tengas.

Por eso se te insiste tanto en que debes hacer ejercicio frecuentemente. Hoy, a distancia, tienes los espacios de educación física, vida saludable y las cápsulas de entrenamiento dispuestas para que te ejercites sin salir de casa.

Al respecto, se cuenta con la participación de María del Pilar Mendoza, quien hablará del cuidado que conviene tener desde la perspectiva especializada de la fisioterapia. Un fisioterapeuta es un profesional de la salud que ayuda a las personas a moverse sanamente, prevenir lesiones y recuperarse de ellas. Su punto de vista es importante para todas y todos, pero en especial en el campo de las artes porque desarrolla las habilidades expresivas corporales. Revisa la siguiente cápsula.

#### **4. ESPECIALISTA FISIOTERAPIA FINAL.mp4.**

<https://youtu.be/ktKzRIC0twk>

Como pudiste ver, es muy útil seguir los consejos que da la especialista, como leer sobre salud integral en la adolescencia.

¡Qué importante es conservar tu cuerpo sano!, sobre todo cuando buscas expresarte corporalmente a través del arte; por ello, en esta ocasión, se ha reflexionado sobre los cambios en tu cuerpo.

También has aprendido que hay factores que influyen, como el ejercicio, el descanso, la alimentación y el reconocimiento que tienes de tus habilidades para conservarlas, mejorarlas o desarrollarlas, según tu interés.

Además, cerrar los ojos o cubrirlos para no ver, te permitió desarrollar tu imaginación, lo cual es sumamente importante para dar paso a la creatividad. Imaginación y creatividad son la base para la expresión en cualquier lenguaje artístico.

Has terminado este tema.

### **El reto de hoy:**

Si quieres conocer más sobre este tema, coméntalo con tu profesora o profesor de esta asignatura.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**