

# Unidad Didáctica – TRÈS BIEN

## Cuerpo, objeto y relación a través de la danza

### 1. Contextualización

Esta unidad didáctica se desarrolla en relación con *TRÈS BIEN*, una pieza de danza para espacios no convencionales interpretada por dos bailarinas y una muñeca de trapo. La propuesta pone el foco en la relación entre cuerpos, explorando el tránsito entre lo humano y lo objetual.

Desde este universo, se propone trasladar al aula un espacio de experimentación donde el alumnado pueda investigar, a través del movimiento, cuestiones vinculadas a la identidad, el cuidado, el peso y la relación con el otro.

Está dirigida a alumnado de **Educación Primaria y Secundaria**, adaptando el nivel de complejidad según el grupo.

### 2. Objetivos

- Explorar el cuerpo como volumen, peso y presencia en relación con otros cuerpos.
- Desarrollar la escucha corporal y la atención al otro.
- Experimentar principios básicos de la danza contemporánea y la danza contacto.
- Reflexionar, desde la práctica, sobre conceptos como cuidado, empatía, consentimiento y responsabilidad.
- Investigar la relación entre cuerpo y objeto, y su impacto en la construcción de identidad.
- Fomentar la creatividad y la composición en grupo.

### 3. Contenidos

#### Conceptuales

- El cuerpo como materia: peso, volumen, gravedad.
- Relación cuerpo–objeto.
- Identidad y representación.
- Cuidado y relación con el otro.

#### Procedimentales

- Manipulación de cuerpos.
- Transferencia de peso y apoyos.
- Dinámicas de contacto (empujar, ceder, sostener).
- Composición coreográfica en pequeño grupo.

## **Actitudinales**

- Escucha y respeto en el contacto físico.
- Confianza y responsabilidad compartida.
- Apertura a la experimentación.
- Cuidado del propio cuerpo y del de los demás.

## **4. Metodología**

La propuesta se basa en una metodología **vivencial y progresiva**, donde el aprendizaje se construye desde la experiencia directa.

Se parte de dinámicas físicas y concretas (peso, apoyo, manipulación) que permiten al alumnado entrar en el trabajo desde un lugar accesible. A partir de ahí, se abren capas más complejas vinculadas a lo relacional y lo emocional.

El enfoque combina herramientas de danza contemporánea y danza contacto, poniendo el acento en la escucha, la precisión y la relación entre cuerpos. No se busca la reproducción de formas, sino la investigación y la toma de decisiones desde el cuerpo.

## **5. Desarrollo de la sesión**

**Duración:** 60–90 minutos

### **1. Activación corporal (10–15 min)**

Exploración del peso y la relación con el espacio.  
Desplazamientos, pequeñas caídas y recuperaciones.  
Primer contacto con la presencia del otro.

### **2. Manipulación – cuerpos moldeables (parejas) (15–20 min)**

Una persona moldea el cuerpo de la otra como si fuera una figura.  
Se trabaja desde la precisión, no desde la fuerza.  
Progresivamente se introducen pequeñas resistencias.

### **3. Contacto y transferencia de peso (parejas) (15–20 min)**

Apoyos simples (espalda, hombros).  
Ejercicios de empujar y ceder.  
Exploración del equilibrio y desequilibrio compartido.

### **4. Tríos – cuerpo objeto (20–25 min)**

Una persona adopta un estado más pasivo (cuerpo de trapo).  
Las otras la manipulan: sostener, desplazar, colocar.  
Progresiva activación del “cuerpo objeto” y transformación de la relación.

## **5. Composición en grupo (cuartetos) (15–20 min)**

Creación de una breve secuencia que integre:

- manipulación
- peso compartido
- cuerpo objeto
- transformación

## **6. Cierre y reflexión (5–10 min)**

Puesta en común de sensaciones y experiencias.

Relación con conceptos como cuidado, incomodidad o confianza

## **6. Evaluación**

La evaluación se plantea desde un enfoque cualitativo, atendiendo a:

- Participación activa en las dinámicas.
- Capacidad de escucha y relación con los compañeros.
- Comprensión corporal de los conceptos trabajados.
- Implicación en el proceso creativo.
- Respeto hacia los límites propios y ajenos.

## **7. Atención a la diversidad**

La propuesta es adaptable a diferentes capacidades físicas y niveles de experiencia.

Se prioriza la participación desde las posibilidades de cada alumno/a, ofreciendo alternativas en las dinámicas cuando sea necesario.

## **8. Cierre**

Esta unidad propone acercarse a la danza no solo como una práctica artística, sino como una herramienta para pensar el cuerpo y las relaciones. Un espacio donde lo físico abre la puerta a lo sensible, y donde el movimiento se convierte en una forma de entender y habitar el mundo compartido.