UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: BAILE SOCIAL

1. ¿QUÉ ES EL BAILE SOCIAL?
2. DANZA Y BAILE, ¿QUÉ DIFERENCIA HAY?
3. UN POCO DE HISTORIA.
4. TÉCNICA DE BAILE.
5. CÓMO MEJORAR EN EL BAILE.
6. EL RITMO EN LOS BAILES QUE VEREMOS.
7. LOS MENSAJES OCULTOS EN LAS CANCIONES.

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE (EN EL ORDEN QUE REALIZAREMOS)	¿DÓNDE SE HACE?	¿CÓMO SE ENTREGA?	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO/CRITERIOS DE EVALUACIÓN
DESEMPEÑO: baile social.	En clase.	No hay nada que entregar	RÚBRICA	4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada
DESEMPEÑO: impartir una clase del baile que nos haya tocado en sorteo.	En clase	No hay nada que entregar	Rúbrica.	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación
RESPUESTAS: Cuestionario sobre los apuntes.	En casa.	Se hace en casa, plantilla de autocorrección automática.	Check list automática.	2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos
PRODUCTO: Análisis sobre letras de canciones (en grupo)	En casa (en grupos).	Por Teams.	Rúbrica.	4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad

1. ¿QUÉ ES EL BAILE SOCIAL?

El baile social tiene elementos de "actuación", incluso también del baile competitivo. El BAILE DE ACTUACIÓN (PERFORMANCE DANCING), aunque es realizado por profesionales, se enfoca en entretener, en provocar emociones en los espectadores, es como ver una obra de teatro, una película, escuchar una canción, etc. Pero el BAILE SOCIAL es otra cosa:

> El baile social se enfoca en el beneficio de los practicantes. Puede tener un componente coreográfico, al igual que el PERFORMANCE DANCING, pero es más espontáneo, y se centra en el disfrute del momento.

En otras palabras: el baile social implica bailar con un compañero pero enfocándose en la "sociabilidad" y en el disfrute del momento con otros bailarines.

2. DANZA Y BAILE, ¿QUÉ DIFERENCIA HAY?

Parece necesario diferenciar LA DANZA del BAILE. Si bien en la REAL ACADEMIA ESPAÑOLA baile y danza aparecen como sinónimos, debemos referirnos a autores de renombre que nos permitan diferenciarlo, dado que no son lo mismo.

YOLANDA CERRA, en su libro sobre DANZAS ASTURIANAS, hace la distinción:

DANZA	BAILE
MOVIMIENTOS MEDIDOS,	NATURALEZA MÁS LIBRE Y DESENVUELTA.
LAS DANZAS TIENEN UN CARÁCTER MÁS "ESTÁTICO".	TIENE UN CARÁCTER MÁS "VOLÁTIL", LOS ESTILOS PUEDEN CAMBIAR MÁS DE UNAS REGIONES A OTRAS (POR EJEMPLO, DENTRO DE LA SALSA HAY SALSA EN 1; SALSA EN 2; SALSA CUBANA; ETC.).
PUEDEN SER GRUPALES O EN PAREJAS, PERO TIENEN UNA ESTRUCTURA MUY DEFINIDA EN SUS MOVIMIENTOS.	SUELE HABER DOS ROLES: EL/LA QUE LLEVA; Y EL/LA QUE SIGUE LOS MOVIMIENTOS (EN INGLÉS, LEADERS Y FOLLOWERS, RESPECTIVAMENTE).
EN LA DANZA SE CONOCEN LOS MOVIMIENTOS QUE SE VAN A HACER DE ANTEMANO.	EN EL BAILE, EL LEADER DECIDE LO QUE VA A HACER Y EL FOLLOWER LO SIGUE, AUNQUE SIEMPRE HAY UN COMPONENTE DE COLABORACIÓN.

3. UN POCO DE HISTORIA.

3.1. ANTECEDENTES:

La danza es una manera de expresarse tan antigua como las primeras tribus, siendo un **elemento principal de los rituales para la caza y la supervivencia.** Tenían un carácter religioso. La danza nació para expresar todas las necesidades vitales del ser humano. En estas danzas **no había espectadores. cada miembro de la tribu tenía asignado un papel** dentro del ritual coreográfico. **Era EXTÁTICO,** una danza individual con **movimientos convulsivos, desordenados**. Los danzantes se veían inmersos en una especie de éxtasis, en una desposesión de sí mismos.

3.2. DE LA DANZA COREOGRÁFICA A LA DANZA POR DIVERSIÓN:
Desde entonces, la danza ha sufrido muchísimas interpretaciones, usos y significados. Con el paso del tiempo, la sociedad se dividió en tres grupos: el clero, la aristocracia y los campesinos. ¿Qué ocurrió entonces con la danza?. Pues que siguió dos líneas de desarrollo distintas.

POR UN LADO, EL ESTILO MÁS ARISTOCRÁTICO, con disposición estricta en hileras, más cerrado y más próximo a lo que, en el apartado 2, vimos como DANZA.
POR OTRO LADO, UN ESTILO MÁS POPULAR, donde las parejas bailaban de forma más espontánea y lúdica, más próximo a lo que vimos antes como BAILE, como concepto.

3.3. HISTORIA MÁS RECIENTE
Sin entrar a profundizar (porque sería origen de un largo "paseo"), podríamos "esquematizar" la historia más reciente del BAILE (ahora podemos llamarla, sin miedo, BAILE) de la siguiente manera:

EN ESPAÑA, EN PARTICULAR, los precursores de lo que se llamarán BAILES DE SOCIEDAD (o baile social actual, bailes de salón) parten del renacimiento con la ZARABANDA. Veámoslo más de cerca:

- A PRINCIPIOS DEL SIGLO XX aparece el PASODOBLE, interpretada por orquestas en las plazas de toros.
- EN LOS 60, viene la pachanga, la raspa, el surf y la yenka.
- EN LOS 70, viene la música disco: hustle, chicago, loops, etc.
- LOS 80 son los años de estilos como el break dance o el tecno. Muy tímidamente vienen "los lentos", **origen de los bailes de salón más actuales.**
- EN LOS 90 viene el tango argentino y EL SONIDO SALSERO, ¡LLEGA LA SALSA!. Es la época en la que surgen las escuelas de bailes de salón y las salas de baile. En ellas, surge un medio para pasarlo bien, socializar y aprender.
- LOS ÚLTIMOS RITMOS EN INCORPORARSE son el merengue, la bachata, el reggaetón, la Kizomba…
- ¿Y HOY?,…

3.4. HOY EN DÍA TENEMOS LOS EVENTOS SBK (Salsa, Bachata y Kizomba), salas de baile en las que los bailarines socializan, aprenden, disfrutan de la música y el baile.

4. TÉCNICA DE BAILE.
Como toda actividad físico-deportiva, el baile requiere de algunos mínimos que nos permitan disfrutar. ¡Vamos paso a paso! (y nunca mejor dicho).

4.1. LOS ROLES: LLEVAR Y SEGUIR (LEAD AND FOLLOW; LEADER Y FOLLOWER)
Por lo general se pueden distinguir dos roles en el baile, por un lado el LEADER, que será el que conoce los pasos o la secuencia que quiere hacer; y por otro lado el FOLLOWER, que debe seguir los pasos del LEADER.

4.2. LAS POSICIONES

A. POSICIÓN ABIERTA: el LEADER ofrece sus manos al FOLLOWER, colocándolas con las palmas mirando hacia arriba. El FOLLOWER coloca sus manos encima del LEADER.

B. POSICIÓN CERRADA: es la posición típica de los bailes de pareja. Clave a clave, la posición cerrada se haría de la siguiente manera:

B.1. el LEADER levanta su mano izquierda.

B.2. el FOLLOWER coloca su mano derecha encima de la izquierda del LEADER.

B.3. el FOLLOWER coloca su mano izquierda encima del hombro del LEADER.

B.4. el LEADER cierra la postura, colocando su mano derecha en la espalda del FOLLOWER.

4.3. ¿HACIA DÓNDE SALIMOS?

En general, el LEADER suele comenzar con su pie izquierdo; mientras que el FOLLOWER comienza con su pie derecho. Una forma útil de "no perderse" (o mejor dicho, de encontrarse) cuando estamos bailando (cosa que puede ocurrir en cualquier momento), es pensar en el pie que toca. Los pies son la base del baile: si los controlas mínimamente, todo irá bien.

4.4. INDICAR SÓLO LO NECESARIO

El baile social es una actividad de conexión, de disfrute, de socialización y, también, de colaboración con mi compañero/a. A la hora de bailar se establece un diálogo, en el cual una "palabra a destiempo" puede hacer que la figura o paso de baile no nos salga. Para acabar con la metáfora, debemos tener en cuenta la siguiente secuencia:

A. PENSAR LO QUE SE QUIERE HACER.

B. INDICAR A NUESTRO COMPAÑERO/A QUÉ QUEREMOS HACER.

C. EJECUTAR CON DECISIÓN, y si no sale, tranquilo/a, ¡ya saldrá!, ¡tú sólo sigue bailando!.

4.5. ACCIONES A EVITAR CUANDO BAILAMOS:

Hay una serie de acciones que no debemos hacer para que el baile se convierta en una experiencia agradable.

- no agarres ni estrujes a tu compañero/a de baile. La fuerza a ejercer ha de ser la justa y necesaria.
- No apretes la mano con el dedo pulgar, o lo que los profesores/as de baile suelen llamar "hacer la pinza". Ello puede ser peligroso, sobre todo en los giros, pudiendo lesionar la muñeca o el hombro al no dejar libertad a las articulaciones.
- No des tirones ni empujones cuando bailes. Utiliza tu mano derecha de forma sutil para conducir o guiar a tu compañero/a de baile.
- Evita chocar con otros bailarines. Cuando entramos en una sala debemos prestar atención a la orientación en que bailan las demás parejas, pudiendo

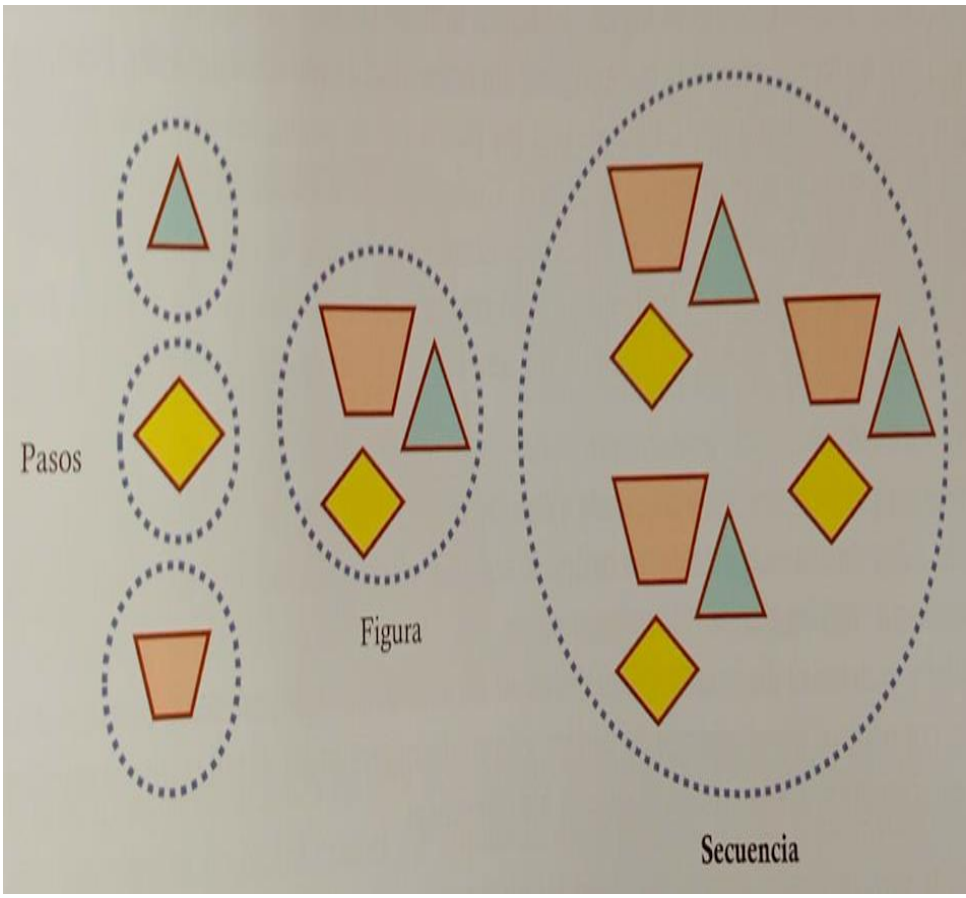
anticiparnos a los posibles movimientos que hagan. De esta manera, evitaremos hacernos daño.

https://www.youtube.com/watch?v=riAN4D3c7NI

4.6. DE LOS PASOS A LAS SECUENCIAS.

Por lo general, a la hora de bailar existe un paso básico. Veremos las distintas claves técnicas, pero a modo de ejemplo tenemos:

- En BACHATA tenemos el 1,2,3 ¡pica!; 5,6,7, ¡pica!; o 1,2,3,4,5,6,7,8.
- En SALSA tenemos el 1,2,3,…5,6,7,… (porque los tiempos 4 y 8 son sin movimiento, sería el "conteo del bailarín".
- EN VALS, sería 1,2,3,…1,2,3,…1,2,3,…



Una vez dominemos ese paso básico, será un buen punto de partida para poder hacer FIGURAS; y de esas FIGURAS, sumándolas, lograremos hacer distintas SECUENCIAS.

5. CÓMO MEJORAR EN EL BAILE:

Aprender sólo el paso exacto de una clase no es la clave del éxito cuando bailamos. Lo ideal es aprender a llevar (LEAD) o dejarse llevar (FOLLOW) en una pista de baile. Es por ello que debemos procurar el no bailar siempre con la misma persona, a fin de mejorar nuestro nivel.

6. EL RITMO EN LOS BAILES QUE VEREMOS

Dentro del ritmo tenemos que distinguir estos términos:

EL PULSO: deriva de "pulsación", y en sus orígenes hacía referencia a los latidos de una arteria o el movimiento periódico de un fluido. En la música se viene a definir como "los golpes de la música". Serían los "tiempos" o pulsaciones regulares que se suceden durante toda la melodía. A la repetición de esos tiempos de forma invariable durante toda una canción lo podemos denominar RITMO BASE. Dentro de del pulso, veremos los distintos instrumentos que nos marcan el ritmo a la hora de bailar SALSA y BACHATA.

A LA AGRUPACIÓN DE 8 PULSOS, la denominamos **FRASE MUSICAL**, y por ello una canción estaría formada por una consecución de frases musicales.

EL TEMPO es una voz italiana que significa tiempo y se refiere a la velocidad de ejecución de una obra. Nos indica la velocidad de la música mediante el número de pulsaciones de una melodía por minuto. Tenemos ejemplos muy claros a la hora de bailar:

EJEMPLO DE TEMPO CON ALTA VELOCIDAD	EJEMPLO DE TEMPO CON BAJA VELOCIDAD
NIO GARCÍA, DIVIDIMOS (VERSIÓN BACHATA)	OMI HERNÁNDEZ Y LEONI TORRES, SÁBANAS BLANCAS.
https://www.youtube.com/watch?v=8exQ6h_BDaE	https://www.youtube.com/watch?v=VLOVVnhDh5U

6.1. EL RITMO EN LA BACHATA

En general, la clave técnica en la bachata es 1,2,3, pica, 5,6,7, pica (picamos en los tiempos 4 y 8). Debemos tener en cuenta que, en general, el ritmo en la bachata lo marca el instrumento de percusión.

PREGUNTA: ¿QUÉ INSTRUMENTO MARCA EL RITMO EN BACHATA?:

6.2. EL RITMO EN LA SALSA

El ritmo en la salsa del bailarín es el 1,2,3,… 5,6,7 (los tiempos 4 y 8 son estáticos, por eso no se dicen). Sin embargo, tenemos dos medios para encontrar el tiempo del bailarín:

PRIMER MEDIO: LA CAMPANA (CONTEO DEL BAILARÍN, 1,2,3…5,6,7). Hacemos coincidir nuestros pasos 1,3,5 y 7 con el golpe de la campana.				
PASOS DEL CONTEO DEL BAILARÍN	**1**	**3**	**5**	**7**
GOLPE DE LA CAMPANA				

SEGUNDO MEDIO: LA CLAVE 2-3 (dos golpes seguidos y 3 separados). Tenemos que hacer coincidir los dos primeros golpes con los pasos 2-3 del conteo del bailarín; y luego con los tiempos 5 y 8 (este último sin movimiento).								
PASOS DEL CONTEO DEL BAILARÍN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
GOLPE DE LA CLAVE								

SEGUNDO MEDIO: LA CLAVE 2-3 (dos golpes seguidos y 3 separados). Tenemos que hacer coincidir los dos primeros golpes con los pasos 2-3 del conteo del bailarín.								
PASOS DEL CONTEO DEL BAILARÍN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
GOLPE DE LA CLAVE								

DIFERENCIA ENTRE BAILAR EN CLAVE 2-3 Y CLAVE 3-2, ¡EN VÍDEO!
https://www.youtube.com/shorts/OtWArjjpY2U

7. LOS MENSAJES OCULTOS EN LAS CANCIONES:

¿Sólo oyes?, ¿o escuchas las letras?. A veces resulta que las letras de las canciones emiten mensajes inapropiados (machismo, alcoholismo, etc.). En este sentido, tenemos que ser críticos con lo que escuchamos. A continuación tienes parte de la canción de bachata PROPUESTA INDECENTE, de ROMEO SANTOS. Si analizamos la canción desde una perspectiva crítica, ¿podría haber mensajes inadecuados?.

FRAGMENTO DE LA LETRA “PROPUESTA INDECENTE”, DE ROMEO SANTOS (BACHATA)

Hola
Me llaman Romeo
Es un placer conocerla

Qué bien te ves
Te adelanto, no me importa quién sea él
Dígame usted
Si ha hecho algo travieso alguna vez

Una aventura es más divertida
Si huele a peligro

Si te invito a una copa y me acerco a tu boca
Si te robo un besito, a ver, ¿te enojas conmigo?
¿Qué dirías si esta noche te seduzco en mi coche?
Que se empañen los vidrios y la regla es que goces
Si te falto el respeto y luego culpo al alcohol
Si levanto tu falda, ¿me darías el derecho
A medir tu sensatez?
Poner en juego tu cuerpo
Si te parece prudente
Esta propuesta indecente

A ver, a ver
Permíteme apreciar tu desnudez (take it off)
Relájate
Que este Martini calmará tu timidez (don't be shy)

EXTRAÍDO DEL BUSCADOR DE GOOGLE

¡PARA PENSAR!

Seguro que muchas veces escucháis canciones de todo tipo sin pararos a pensar en los mensajes que podría transmitir. Tenemos que habituarnos a ser críticos con lo que, a veces, nos transmiten ciertas canciones.

ANALIZA LA CANCIÓN
¿Alguna vez has escuchado o bailado esta canción?, ¿te habías parado a analizar lo que dice?
¿Qué mensajes inapropiados podría transmitir esta canción a nivel conductual?
¿Qué hábitos no saludables podría estar transmitiendo esta canción? (os doy yo la solución a esta pregunta, para que veáis cómo tenéis que hacer el trabajo de las letras de las canciones. Tenéis que destacar con colores).
ALCOHOLISMO: un hábito insano. La OMS dice que la única cantidad segura de alcohol es “cero”.

EVIDENCIA: BAILE SOCIAL POR PAREJAS. Después de un sorteo, el alumnado saldrá al centro de la pista, y bailará la pieza que suene. Una pareja evaluará a la otra, y viceversa. La coevaluación será anónima. 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada

ELEMENTOS A EVALUAR/CALIFICAR	**EXCELENTE**	**BIEN**	**REGULAR**	**MEJORABLE**
FIGURAS	Intentan hacer figuras, y además les sale a ritmo: 3,33 PUNTOS.	Intentan hacer figuras, y les sale. 2,22 PUNTOS	Intentan hacer figuras 1,11 PUNTOS	Salen a bailar.
COORDINACIÓN.	Se ve claramente quién lleva y quién sigue, hay coordinación en los pies, no se miran apenas a los pies. 3,33 PUNTOS.	Se ve claramente quién lleva y quién sigue, hay coordinación en los pies. 2,22 PUNTOS	Se ve claramente quién lleva y quién sigue. 1,11 PUNTOS	Salen a bailar y hacen el básico.
NORMAS DE BAILE SOCIAL.	1º no agarran ni estrujan al compañero/a de baile. 2º La fuerza a ejercer es la justa y necesaria. 3º No aprietan la mano con el dedo pulgar. 4º No dan tirones ni empujones cuando bailan 5º No chocan con otros bailarines. 3,33 PUNTOS.	Cumplen con 4 de los 5 ítems. 2,22 PUNTOS	Cumplen con 3 de los 5 ítems. 1,11 PUNTOS	Cumplen con 2 de los 5 ítems o menos.

EVIDENCIA: DESEMPEÑO, ¡SOMOS PROFESORES/AS DE BAILE!: el grupo impartirá una clase en la que tendrá que lograr que los compañeros/as acaben bailando el paso básico del baile que les haya tocado en suerte (VALS, CHACHACHA, MERENGUE, CUMBIA)

ELEMENTOS A EVALUAR/CALIFICAR	EXCELENTE	BIEN	REGULAR	MEJORABLE
PASO BÁSICO DEL BAILE	La clase incluye: 1º el paso básico del baile que les ha tocado en suerte. 2º explicación con claves técnicas (frases cortas para facilitar el aprendizaje). 3º distribución de roles entre los compañeros/as (explicar, ponerse a bailar, etc.). 4º una canción apropiada para el baile que les ha tocado. **3,33 PUNTOS**	La clase incluye tres ítems del nivel excelente. **2,22 PUNTOS**	La clase incluye dos ítems del nivel excelente. **1,11 PUNTOS**	La clase incluye un ítem del nivel excelente.
EXPOSICIÓN	1º el grupo explica cómo se deben colocar los compañeros/as para hacer la clase, con un gráfico, pizarra, de forma verbal,… de forma que se entiende. 2º establecen referencias claras para que se siga la clase (quién lleva, quién sigue, hacia dónde salimos, de dónde no nos podemos salir, cambios de pareja). 3º El grupo acaba haciendo, en general, el paso básico del baile que les ha tocado. **3,33 PUNTOS**	La clase incluye dos ítems del nivel excelente. **2,22 PUNTOS**	La clase incluye un ítem del nivel excelente. **1,11 PUNTOS**	Salen a exponer.
ASPECTOS FORMALES	1º Tiempo adecuado: la clase dura 20'. 2º Materiales: el profesor/a queda como "asesor" o apoyo, no necesitan que les ayude más que de forma puntual. 3º La clase tiene fluidez, no hay parones, se nota una preparación en la exposición para que todas y todos bailen. **3,33 PUNTOS**	La clase incluye dos ítems del nivel excelente. **2,22 PUNTOS**	La clase incluye un ítem del nivel excelente. **1,11 PUNTOS**	Salen a exponer.

EVIDENCIA: PRODUCTO, ANALIZA LAS LETRAS DE LAS CANCIONES (TRABAJO POR GRUPOS)

ELEMENTOS QUE SE VALORARÁN	EXCELENTE	BIEN	REGULAR	MEJORABLE
Aspectos formales	El trabajo incluye: 1º portada. 2º nombre y apellidos de los autores/autoras. 3º elementos creativos para destacar distintas partes (colores, gráficos, recuadros, etc.). 3,33 puntos	El trabajo incluye dos elementos del nivel EXCELENTE. 2,22 puntos	El trabajo incluye un elemento del nivel EXCELENTE. 1,11 puntos	Presentan un documento
Aspectos de contenido.	El trabajo incluye: 1º Una canción por cada miembro del grupo (por ejemplo, si sois 6, tiene que haber 6 canciones). 2º una reflexión de cada canción de por qué es un mensaje inadecuado. 3º colores que permitan ver los mensajes inadecuados (ver ejemplo en la canción de Romeo Santos). 3,33 puntos	El trabajo incluye dos elementos del nivel EXCELENTE. 2,22 puntos	El trabajo incluye un elemento del nivel EXCELENTE. 1,11 puntos	Presentan un documento
Elementos de las canciones.	El trabajo incluye: 1º título de las canciones. 2º cantautor de las mismas. 3º Buena parte de la letra, para poder ver las partes a analizar. 3,33 puntos	El trabajo incluye dos elementos del nivel EXCELENTE. 2,22 puntos	El trabajo incluye un elemento del nivel EXCELENTE. 1,11 puntos	Presentan un documento