

# “Ritmos enérgicos y festivos: la Polka” (Propuesta didáctica)



## **Descripción:**

Propuesta didáctica que se inspira en el proceso creativo que llevó adelante un grupo de 5to y 6to grado de las escuela Nro 83 de La Pedrera(Rocha) en la composición coreográfica de una Polka. La motivación fue el evento denominado “Danzarte, infancias en vuelo” en el que participaron varias escuelas de este departamento cuya temática principal fue los 200 años de la declaratoria de la independencia.

**Formato:** Propuesta didáctica con elementos de ABP y rutinas de pensamiento.

**Ciclo:** 2do

**Tramo:** 4

**Grado:** 5to/6to

**Recurso creado para apoyo al trabajo en territorio de la Escuela N°83 de La Pedrera (Rocha) en colaboración con la docente Tatiana Vila.**

<b>Competencias generales: pensamiento creativo</b>				
<b>Espacio / Unidad Curricular</b>	<b>Competencia específica</b>	<b>Contenido</b>	<b>Criterio de Logro</b>	
<b>CREATIVO - ARTÍSTICO</b>	<b>Danza</b>	<p><b>CE2. Competencia interpretativa</b> Reconoce y desarrolla la organización rítmica y poética en distintas danzas para expresarse.</p> <p><b>CE4. Competencia cultural</b> Reconoce y valora diferentes manifestaciones danzarias como patrimonio intangible de la humanidad, para resignificar aspectos culturales. Demuestra habilidades para apreciar, comprender, y valorar las manifestaciones culturales y artísticas que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos y contribuir a su conservación.</p> <p><b>CE5. Competencia de la práctica corporal colectiva</b> Implementa y discrimina estrategias comunicativas interpersonales con sus pares, para promover la acción poética corporal.</p>	<p><b>Expresión y comunicación por el movimiento</b> Danza folclórica (danzas de campo: polka. Laboratorio de investigación</p> <p><b>El cuerpo como lugar</b> Improvisación.</p> <p><b>Creación de coreografías</b> Calidad del movimiento.</p>	<p>Analiza, reflexiona, transforma, crea y expresa a través del lenguaje corporal, afianzando su propia identidad</p> <p>Emplea el cuerpo como instrumento expresivo en creaciones coreográficas y producciones artísticas interdisciplinarias.</p>
<b>CREATIVO - ARTÍSTICO</b>	<b>Música</b>	<p><b>CE4. Competencia cultural</b> Reconoce e identifica con autonomía manifestaciones musicales de diversas culturas y épocas y las valora con andamiaje del docente. Desarrolla criterio estético propio y colectivo ante diversas obras y hechos artísticos musicales. Identifica y</p>	<p>Músicas del mundo Obras vocales e instrumentales de diferentes épocas y estilos: populares, de proyección folklórica, académicas y obras que transitan las fronteras de dichos géneros y estilos</p>	<p>Identifica diversos géneros musicales y tipos de agrupaciones instrumentales o vocales a través del reconocimiento auditivo de sus elementos formales.</p> <p>Reconoce e identifica la función de la</p>

		<p>relaciona de forma autónoma elementos formales que le permiten asociar manifestaciones musicales de diversas culturas y épocas. Reconoce y amplía su repertorio de canciones y melodías incorporando materiales que enriquecen su acervo cultural y expanden el marco de referencia de su universo musical.</p>		<p>música y de sus componentes formales en relación con, la palabra y el movimiento.</p>
--	--	--	--	--

### Metas de aprendizaje:

Mediante esta propuesta, los y las estudiantes:

- Identificarán a la Polka dentro de las danzas folklóricas de nuestro país para reflexionar, transformar, crear desde su propia corporalidad.
- Ampliarán el concepto de Polka como género musical tomando en cuenta las dos variantes señaladas por Lauro Ayestarán con el fin de afianzar el reconocimiento auditivo de distintos elementos formales como las escalas y los compases.

*\*Las metas de aprendizaje se situarán en la realidad del grupo a cargo del / de la docente.*

### Plan de aprendizaje:

#### Actividad 1: ¿Qué es la Polka?

#### Apertura:

En primera instancia se les propone a los estudiantes el desafío de interpretar y recrear una danza de raíz folclórica.

Quizás la motivación sea por la presencia de alguna muestra cultural que se avecina o simplemente ganas de generar una encuentro cultural con familias y comunidad escolar.

?

*¿Qué quiere decir folclórica?*  
*¿Qué particularidades tiene este tipo de danza?*

*¿Alguien conoce alguna danza de este tipo?*

**Desarrollo:**

Contarles que etimológicamente la palabra folklore proviene del sajón y se refiere al “saber del pueblo” . Existe un pensador llamado Wiliam Thomas que menciona que el folklore es el saber de todos los tiempos antiguos que es necesario rescatar del olvido y preservar.

A continuación se sugiere presentar el siguiente video para conocer la danza folklórica que se denomina Polka.

<https://www.youtube.com/watch?v=2SqCshJZ9kw&t=153s>

**Cierre:**

A modo de cierre realizamos una puesta en común de lo observado en el video a través de una rutina de pensamiento:

**VEO, PIENSO, ME PREGUNTO**

1. DESCRIBIR OBJETIVAMENTE LO QUE VIERON EN EL VIDEO.....  
.....  
.....  
.....
2. SEÑALA QUÉ CARACTERÍSTICAS CONSIDERAS PROPIAS DE LA POLKA.....  
.....  
.....  
.....
3. FORMULA ALGUNA PREGUNTA QUE TE MOTIVE SEGUIR INVESTIGANDO SOBRE ESTE ESTILO DE DANZA.....  
.....  
.....

.....

.....

## Actividad 2: Contextualizar la Polka

### Apertura:

Retomamos la rutina de pensamiento y las preguntas formuladas. Se sugiere organizar la información tomando en cuenta dos aspectos: el origen o contexto histórico de cómo surge y la forma en que se baila.

### Desarrollo:

A continuación complementamos la información recaudada por los estudiantes tomando aportes del libro “El Folklore Musical Uruguayo” de Lauro Ayestarán.

<b>La historia y el origen de la Polka en el Uruguay</b>	<b>¿Cómo se baila?</b>
<p>Se origina a mediados del siglo XIX en Bohemia (República Checa) Llega a Praga alrededor de 1835 tomando allí su título y de inmediato se extiende a Viena (1839) y a París (1840)</p> <p>Según las investigaciones de Lauro Ayestarán el 6 de noviembre de 1845 se bailó la primera Polka escénica en Montevideo.</p> <p>En plena guerra grande se instala en medio de la lucha. En 1850 aparece la primera Polka uruguaya denominada “La Orientalita” ejecutada por la Orquesta de la Casa de Comedias.</p>	<p>Su nombre proviene de la palabra “pulka” que significa mitad debido al medio paso o sobre paso que se da al bailar.</p> <p>De a poco comienzan a desaparecer la Contradanza, el Minué y la Cuadrilla que se bailaban a través de tiempos lentos y moderados . En este tipo de danza de salón el hombre y la mujer bailan sueltos pero en grupo a la vez .</p> <p>En cambio la Polka es un tipo de danza tomada e independiente, es decir la pareja baila sin relación a otras parejas. Es un tipo de danza <b>enlazada</b>, por tanto la pareja se toma sin estrecharse.</p>

### Cierre:

A modo de cierre se podría poner en contacto a los estudiantes con el musicólogo Lauro Ayestarán a través del siguiente video documental:

[https://www.youtube.com/watch?v=CbDyu23VBk0&list=PLmxHvx\\_j5L2xssQLU3vhmX-3Sb25WRxzB](https://www.youtube.com/watch?v=CbDyu23VBk0&list=PLmxHvx_j5L2xssQLU3vhmX-3Sb25WRxzB)

### **Actividad 3: La Polka cómo género musical**

#### **Apertura:**

Escuchamos con atención la Polka interpretada por el músico argentino Chango Spasiuk

#### **Música Popular Argentina | Chango Spasiuk: Polca rural / La alegría que hace llorar**

Reflexionamos sobre las sensaciones que nos provocó la escucha atenta.

¿Por qué se titulará “La alegría que hace llorar”?

#### **.Desarrollo:**

Observar con atención las distintas sonoridades que produce el fuelle del acordeón al abrirse y cerrarse percibiendo así distintas escalas.

Mencionar que una escala en música, es una sucesión de notas ordenadas por altura (tono/semitono) que forman la base de melodías y armonías.

¿Qué otros instrumentos aparecen además del acordeón? Observa las distintas maneras en que se puede percudir un instrumento.

Contarles que la Polka es un género musical caracterizado por su ritmo rápido y alegre, generalmente en compás de 2/4.

El compás tiene que ver con el tiempo. Es la unidad de la música que divide al tiempo en segmentos regulares. Los compases organizan los ritmos en grupos de tiempos fuertes y débiles generando así una estructura rítmica determinada.

Luego se propone escuchar otra variante de Polca para identificar diferencias y semejanzas.

Para ello se sugiere visualizar y escuchar el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=zSPx2DOSEho>

¿Qué diferencia observas con el anterior?

Prestar atención a la importancia de la voz y la canción cantada en este caso.

Marcar el ritmo con las palmas como lo hace el público al comienzo de la canción.

**Cierre:**

Contarles al momento de la puesta en común que a finales del 1800 la Música de la Polka Rural uruguaya en función a los pasos de baile desarrolla una multiplicidad de variantes dentro de las que se destacan:

**1. La Polka de acordeón**

Se denomina a la Polka europea con algunas variantes de altitud provocadas por el acordeón. Este instrumento genera dos notas diferentes al abrir y cerrar el fuelle. A este tipo de escalas se le denomina diatónica.

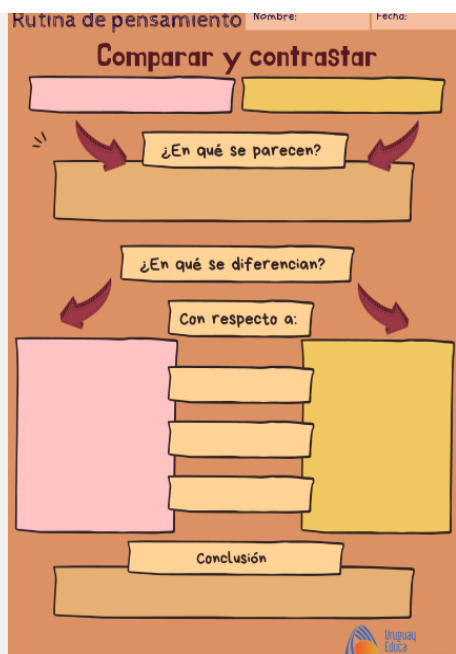
En palabras de Ayestarán:

“La Polca” se externa siempre por el acordeón el cual facilita al músico popular, mucho más que la guitarra, toda la suerte de floreos sobre la melodía: arpeggios, mordentes, apoyaturas y “grupettos” (54:1967)

**2. La Polca Canaria:**

Este tipo de polca es casi siempre cantada. Dentro de esta variante podemos encontrar a la milonga campesina cantada en estrellas de cuatro versos sobre un acompañamiento de Polca. El nombre de “Canaria “ se debe a su origen en la localidad de Canelones pero actualmente se puede encontrar en cualquier parte del país.

A modo de cierre se podría presentar para completar entre todos la rutina de pensamiento “Comparar y contrastar” expuesta en el siguiente recurso de Uruguay Educa:



## Actividad 4: ¿Cómo se baila la Polka?

### Apertura:

¿Qué sabemos de la Polka?

Luego de hacer una primera puesta en común de lo ya investigado se podría dividir el grupo en equipos de 6 estudiantes ( 3 parejas) para hacer una especie de laboratorio creativo a partir del siguiente fragmento extraído del libro de Lauro Ayestarán.

### Desarrollo:

Enunciamos la consigna para el trabajo en grupos:

Comparte con tu equipo el siguiente fragmento de Lauro Ayestarán que explica cómo serían los pasos de la Polka y luego realicen una interpretación corporal de los mismos:

*“El paso característico de la Polka consiste en una flexión hacia adentro de una pierna mientras la otra realiza un pequeño sobrepaso; el cuerpo se inclina graciosamente hacia el lado de la pierna que se flexiona. La antigua Polka poseía diez figuras, de las cuales - según Curt Sachs- solo cinco se practicaban en el salón europeo:*

1. Paseo
2. Vals
3. Vals revertido en abrazo cerrado, con vueltas sobre la pierna derecha.
4. Vals roulée
5. Paso Bohemiano, en el cual la pierna derecha no descansa en la forma acostumbrada en la segunda corchea sino que apoya rápidamente el talón y la punta. Vals significa solamente “danza de giro”...(1967:55)

### Cierre:

Puesta en común de lo experimentado por los distintos equipos y contrastación de los movimientos interpretados con lo que realizan las parejas del siguiente video

[Polca canaria - Equipo Praxis](#)

Quizás ya se podría dejar fijados algunos pasos realizando una primera aproximación a la coreografía.

## Actividad 5: Una forma diferente de danzar una Polka

### Apertura:

En primera instancia se visualiza el siguiente video contándoles que el mismo es un registro de la Polka que presentaron alumnos de la escuela Nro 83 de La Pedrera en un evento que se tituló “Danzarte, infancias en vuelo” en dónde un grupo de estudiantes de 5to y 6to recrearon una versión propia.

### Danzas bicentenarias LA POLCA

### Desarrollo:

Luego de mirar el video reflexionar juntos sobre:

?

*¿Qué tiene de diferente con las otras interpretaciones dancísticas de la Polka que observamos?  
¿Qué elementos encuentras en común?*

Destacamos la presencia de un texto y la improvisación corporal que los estudiantes realizan al comienzo para luego llegar a la Polka con los pasos que ya habíamos visto.

A continuación se sugiere volver a trabajar en subgrupos de a 6 estudiantes pero, esta vez, les daremos para interpretar el siguiente texto creado por la profesora de danza de la escuela Nro 83 Tatiana Vila.

*“Hoy nos encontramos para celebrar. Celebramos la independencia de nuestros pueblos y la unión de los mismos. Un día de agosto como hoy, pero hace 200 años, los sonidos del alma que expresaban libertad fueron escuchados, los sueños se hicieron realidad y las personas por fin pudieron celebrar un nuevo comienzo. Hoy lo celebramos desde el cuerpo, desde el encuentro y el movimiento. Desde la danza en sus infinitas formas. Hace 200 años las danzas y las celebraciones eran otras. Gracias al pasaje por esas danzas hoy nuestros cuerpos y nuestros movimientos también encontraron libertad. La libertad de expresar una idea, una emoción, un deseo. La danza se volvió puente, se volvió creación, comunicación y el bailarín un artista. Por eso hoy recordamos, agradecemos y celebramos como hace 200 años.” (Tatiana Vila 2025)*

La consigna sería:

Intercambia con tus compañeros:

1. ¿De qué se trata el texto?
2. ¿De qué manera se relaciona lo que menciona el texto con los movimientos creados por los estudiantes de la escuela Nro 83?

### **Cierre:**

Al realizar la puesta en común les contamos que los estudiantes paralelamente que estaban trabajando sobre la Polca también estaban conceptualizando desde la improvisación corporal distintos movimientos para interpretar los conceptos de INDEPENDENCIA, UNIÓN y de LIBERTAD que traía el marco del encuentro dado que se estaban conmemorando los 200 años de la declaratoria de la independencia.

### **Actividad 6: Desde la improvisación a la creación coreográfica.**

#### **Apertura:**

Para esta actividad se necesita un espacio despejado de mobiliario en dónde los estudiantes puedan circular con libertad.

Nos colocamos en ronda parados equidistantes.

La idea será pronunciar una palabra en relación al texto trabajado en la actividad anterior y generar a partir de ella un movimiento libre.

Todos imitamos el movimiento que cada compañero va realizando.

Insistimos en que cada movimiento responda a lo que cada uno va sintiendo mover.

#### **Desarrollo:**

Volvemos a los equipos de 6 estudiantes. Les entregamos nuevamente el texto y les pedimos que realicen 3 o 4 movimientos en relación a los distintos conceptos destacados.

Luego volvemos a consignar que unan estos movimientos creados con los distintas figuras que trabajaron anteriormente..

#### **Cierre:**

Puesta en común de los equipos. Observar las distintas calidades de movimiento generadas por los grupos.

En esta instancia se puede seleccionar una música específica para la creación.

Articular las dos partes:

1. La improvisación:

Se refiere al momento del texto que habla principalmente de la independencia del cuerpo, de la libertad de movimiento, de la importancia de la celebración, del encuentro y del agradecimiento.

2. La coreografía:

Comprende el paso básico y las figuras seleccionadas para su presentación.

### **Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación:**

Esta propuesta se inspira en la experiencia que realizaron los estudiantes y la docente de danza de la escuela Nro 83 quienes motivados por el evento titulado “Danzarte: infancias en vuelo” se propusieron la recreación de una danza folclórica como la Polka.

En el marco del festejo del bicentenario de la declaratoria de la independencia varias escuelas de zona del departamento de Rocha se juntaron para compartir sus creaciones dancísticas en torno a las distintas danzas folclóricas.

La profesora de danza de la escuela Neo 83 al realizar un diagnóstico de las características del grupo, decide que la danza de matriz folclórica que más se asemejaba a las características de este era la Polka debido a sus particularidades efervescentes y energéticas. De esta manera, se considera que la Polka es un tipo de danza apropiada para su estudio y reinención.

En palabras de la docente:

*“La Polka tiene ese aire festivo y alegre que el grupo de 5to y 6to año tiene específicamente las niñas. La Polka también reflejaba la esencia de este encuentro de danza. Encontrarse con otras escuelas desde el cuerpo y el movimiento era algo muy emotivo, alegre y de celebración y la Polka tiene esa esencia.”(Tatiana Vila 2025)*

La propuesta se enmarca en la metodología activa ABP dado que permite que los estudiantes sean los protagonistas de su aprendizaje fomentando la colaboración y el pensamiento crítico con el fin común de generar una coreografía que parta de la contextualización histórica y la resignificación a través de la corporalidad.

Resaltamos como menciona la coreógrafa argentina María Inés Palleiros que existe una diversidad de manifestaciones narrativas de la corporalidad en las danzas folclóricas. El cuerpo es una construcción social y simbólica (Le Breton:1990 ) que vehiculiza identidades colectivas. En la interpretación de este tipo de danzas podemos destacar el aporte a la construcción social e identitaria que genera su abordaje.

Dentro de los temas fundamentales de este recurso aparece el vínculo entre la corporalidad y la improvisación para considerar las expresiones estéticas de identidades y creencias sociales.

Resignificar una Polka desde nuestro presente sin desconocer los hechos históricos, de esta manera ver otros lugares por los que esta danza pasó y retomarlos al día de hoy como rescatando la celebración. En palabras de la profesora:

*“Hoy nos encontramos desde el cuerpo y celebramos desde el cuerpo desde otro lugar. Un cuerpo libre, que comunica una idea, un pensamiento, un sentimiento, una emoción y agradeciendo este pasaje y la historia es que construimos esta Polka”(Tatiana Vila 2025)*

### Créditos:

- Bouzas, Natalia (23 de diciembre 2025) “Danzas bicentenarias LA POLCA”[Video]. Disponible en:[Danzas bicentenarias LA POLCA](#)
- Bouzas, Natalia (2025) “Danzarte, infancias en vuelo. La Polka” [Imagen] Disponible en:  
<https://www.flickr.com/photos/200861317@N06/55013306937/in/dateposted-public/>
- Compañía La Folklórica (17 de abril de 2020). “POLCA - Bailando allá por Rivera / Compañía La Folklórica URUGUAY [Video]. Disponible en:<https://www.youtube.com/watch?v=2SqCshJZ9kw&t=153s>
- Devoto, Valentina “Comparar y contrastar (Rutina de pensamiento)” Disponible en:<http://www.uruguayeduca.edu.uy/index.php/recursos-educativos/8242>
- **Equipo Praxis (4 de septiembre de 2012)** Polca canaria - Equipo Praxis[Video]. Disponible en:[Polca canaria - Equipo Praxis](#)
- Palacio Libertad (12 de diciembre de 2020).Música Popular Argentina | Chango Spasiuk: Polca rural / La alegría que hace llorar [Video]. Disponible en:[Música Popular Argentina | Chango Spasiuk: Polca rural / La alegría que hace llorar](#)
- T/V Ciudad (23 de octubre de 2013). La habitación china - Lauro Ayestarán [tevéCIUDAD] [Video]. Disponible en:[https://www.youtube.com/watch?v=CbDyu23VBk0&list=PLmxHvx\\_j5L2xssQLU3vhmX-3Sb25WRxzB](https://www.youtube.com/watch?v=CbDyu23VBk0&list=PLmxHvx_j5L2xssQLU3vhmX-3Sb25WRxzB)
- Tabaré Arapi (6 de febrero de 2015) “la última polca - polca canaria. del Uruguay” [Video]. Disponible en:<https://www.youtube.com/watch?v=zSPx2DOSEho>

### Bibliografía/Fuentes consultadas:

- Ayestarán Luro (1967) “El Folklore musical Uruguayo” Arca Editoriales.
- Le Breton, David(1990) “Antropología del cuerpo y modernidad”Buenos Aires. Nueva Visión.
- Palleiro, María Inés (2022) “Folklore, cuerpo y génesis: de la teoría a la práctica etnográfica” La Bicicleta Ediciones.

**Autora:** Natalia Bouzas

**Fecha de creación:** Diciembre de 2025

**Licenciamiento:**

