



Art Matters Lesson Plan

We are water

Inspired by the water within

Landis Pulido

May 2024

Art Matters Mission Statement:

The Art Matters Youth Arts Project is a group of teaching artists who bring authentic, engaging arts experiences to Albuquerque youth. Our content is designed to engage participants in art making, with a focus on social justice, whole-person health, community, joy, and creative engagement at the core of our process.

Everyone has a voice: make space for all respectful questions, concerns and ideas. Learn from each other.

Respect: Each Other. Yourself. Tools and Materials. Ideas. The Environment. Throw Glitter, Not Shade

Process. Engage in process. Hold space for Joy. Have Fun

Be an Artist and a Maker: Take Creative Risks. Try Something New. Create.

Lift Each Other & Share: Ask Questions. Listen. Give thoughtful, productive feedback.

Collaborate. Move Up, Move Up

Tools and Materials

<ul style="list-style-type: none"> • Markers 	<ul style="list-style-type: none"> • paper
-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

Set Up

1. Cover your work area with spare paper or table cloth to protect your work surface
2. Put materials out within reach, with space in front of students to work

Instructions

1. Welcome + Land Acknowledgment+agreements

2. Warm-Up: Bodies of water sketching
 - a. Take a moment to imagine the water that lives within you
 - b. Acknowledging the life that water gives us, begin to draw different bodies of water, emphasizing the different flows water creates
 - c. Invite different colors as you draw bodies of water
3. Project: Movement activity
 - a. Ground in your body and breath
 - b. Take 3 deep breaths, inviting a slow sway
 - c. Open up arms, inviting wave movements
 - d. Creating bigger movements, for a flowing rhythm within you, imagining different bodies of water
 - e. Slowing down your rhythm, inviting one last breath for stillness
4. Feel free to share what you are sensing

Questions to Consider as you work

1. How does movement and breath support you?
2. What bodies of water do you connect with?

Clean Up

1. Be sure all makers used are capped and put away.
2. Choose to keep (encouraged!) or recycle artwork

Closing:

Use this activity anytime you want to tap into your movement and the water that lives within!

Thank you for being in the art of movement today!



El Arte Importa Plan de Lección

Somos Agua

Landis Pulido

Mayo 2024

Declaración de la Misión de El Arte Importa:

El Proyecto de Jóvenes de El Arte Importa es un grupo de artistas educadores que llevan experiencias artísticas auténticas y atractivas a los jóvenes de Albuquerque. Nuestro contenido está diseñado para involucrar a los participantes en la creación de arte, con un enfoque en la justicia social, la salud de toda la persona, la comunidad, la alegría y el compromiso creativo en el centro de nuestro proceso.

Todo el mundo tiene voz: haz espacio para todas las preguntas, preocupaciones e ideas respetuosas. Aprender de los demás.

Respetar: A los demás. A ti mismo. Las herramientas y los materiales. Las ideas. El entorno. Tirar brillo, no sombra

Proceso. Participar en el proceso. Mantener el espacio para la alegría. Divertirse

Ser un artista y un creador: Arriesgue su creatividad. Prueba algo nuevo. Crear.

Apoya a los demás y comparte: Haz preguntas. Escuchar. Dar sugerencias reflexivas y productivas. Colaborar. Ascende, ascende

Las herramientas y Los materiales

• papel	• marcadores
---------	--------------

Prepara la mesa

1. Cubra su área de trabajo con papel o mantel de repuesto para proteger su superficie de trabajo
2. Poner los materiales al alcance de los alumnos, con espacio para trabajar delante de ellos

Instrucciones

1. Bienvenida + Reconocimiento del terreno+acuerdos (5 minutos)
2. Calentamiento: Dibujar el agua
 - a. Tómate un momento para imaginar el agua que vive dentro de ti.
 - b. Reconociendo la vida que nos da el agua, empieza a dibujar diferentes gotas de agua, formas que crea el agua
 - c. Utiliza diferentes colores para dibujar las masas de agua

3. Proyecto: Actividad de movimiento
 - a. Enraízate en tu cuerpo y en tu respiración
 - b. Respira profundamente 3 veces, invitando a un lento balanceo
 - c. Abre los brazos, invitando a movimientos ondulantes
 - d. Abre los brazos, invitando a movimientos ondulantes
Crea movimientos más amplios para crear un ritmo fluido en tu interior, imaginando diferentes masas de agua.
 - d. Ralentizar el ritmo, invitando a una última respiración para la quietud

4. Siéntase libre de compartir lo que está sintiendo

Preguntas para Considerar mientras trabajas

1. ¿Cómo te ayudan el movimiento y la respiración?
2. ¿Con qué masas de agua te conectas?

Limpieza

1. Asegúrate de que toda la arcilla que no se utilice se guarde
2. Elige entre conservar (¡se recomienda!) o reciclar las obras de arte

Cierre:

Utiliza esta actividad siempre que quieras aprovechar tu movimiento y el agua que habita en tu interior.

¡Gracias por estar en el arte del movimiento hoy!