



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



**INBAL**

Repositorio de investigación y educación artísticas  
del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura

Escuela Nacional de Danza  
“Nellie y Gloria Campobello”

*Barra al piso para el fortalecimiento de la técnica de  
danza folclórica en los alumnos del Cedart  
“Diego Rivera”*

Modalidad: Informe de Práctica Educativa  
para obtener el título de  
Licenciatura en Educación Dancística  
con Orientación en Danza Folclórica

P R E S E N T A

**Andrea Téllez López**

Asesor: Edgar Omar Yáñez Cruz  
Co-Asesora: Clarisa Falcón Valerdi

Enero 2020



[www.inbadigital.bellasartes.gob.mx](http://www.inbadigital.bellasartes.gob.mx)

**Cómo citar este documento:** Téllez López, Andrea. *Barra al piso para el fortalecimiento de la técnica de danza folclórica en los alumnos del Cedart “Diego Rivera”*, ENDNGC/INBAL/SC, Ciudad de México, 2020.

**Descriptor temático:** barra al piso, aspectos cognitivos en los adolescentes, práctica educativa.



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



**INBAL**



INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA

---

---

ESCUELA NACIONAL DE DANZA

“NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA

CON ORIENTACIÓN EN DANZA FOLCLÓRICA

MODALIDAD: INFORME DE PRÁCTICA EDUCATIVA

PROYECTO: “BARRA AL PISO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA TÉCNICA DE DANZA FOLCLÓRICA EN LOS ALUMNOS DEL CEDART “DIEGO RIVERA”

P R E S E N T A

ANDREA TÉLLEZ LÓPEZ

ASESOR: EDGAR OMAR YÁÑEZ CRUZ

CO-ASESOR: CLARISA FALCÓN VALERDI

ENERO 2020

Ciudad de México, a 16 de septiembre de 2019.

JESSICA ADRIANA LEZAMA ESCALONA  
DIRECTORA DE LA ESCUELA NACIONAL DE DANZA  
NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO  
PRESENTE

Le informo que Andrea Téllez López, egresada de la escuela a su cargo, de la Licenciatura en Educación Danzística con orientación en Danza Folclórica, concluyó su trabajo de titulación en la modalidad de Informe de Práctica Educativa titulado: **“Barra al piso para el fortalecimiento de la Técnica de Danza Folclórica en los alumnos del CEDART “Diego Rivera”**, el cual fue realizado bajo mi asesoría.

En vista de que este proyecto cumple con los requerimientos metodológicos y de contenido específicos en el reglamento de titulaciones, doy mi visto bueno para que la interesada continúe con los trámites correspondientes al proceso de titulación.

Sin otro particular quedo de usted

Atentamente.

  
Mtro. Edgar Omar Yáñez Cruz  
Asesor

  
Mtra. Clarisa Falcón Valerdi  
Co-asesor

## Agradecimientos

### A mis padres

Por siempre brindarme apoyo a lo largo de mi carrera, guiarme por un buen camino y enseñarme a no rendirme a pesar de las adversidades, creer en mí y recordarme que los sueños siempre se persiguen. Gracias a mi madre por ser mi maestra de vida y sembrar en mí el amor al arte.

### A mis hermanas

Por estar conmigo en todo momento, por su apoyo incondicional, demostrarme su amor y siempre motivarme para concluir este proyecto.

### A mi asesor

Mtro. Omar que durante toda la realización de mi proyecto se interesó y orientó de una manera inestimable, por siempre mostrarme el lado amable de las cosas y enseñarme a ser paciente y perseverante.

## Índice

Introducción	6
Capítulo 1. La práctica educativa en el CEDART “Diego Rivera”	10
1.1. Antecedentes	11
1.2. Oferta educativa	13
1.3. Plan de estudio	14
1.4. Aspectos cognitivos, motrices y afectivos en los adolescentes	16
Capítulo 2. Fundamentos de la Práctica Educativa	21
2.1. Elementos y características de la Técnica de Barra al Piso	23
2.2. Justificación del uso de la Técnica de Barra al Piso	26
2.3. Relación de la Barra al Piso con la Técnica de Danza Folclórica	26
2.4. Desglose de ejercicios de barra al piso	27
Capítulo 3. Instrumentación Didáctica del curso de Danza Folclórica en el CEDART “Diego Rivera”	
3.1. Plan de Curso	34
3.2. Estrategias de aprendizaje	36
3.3. Metodología didáctica	38
3.3.1. Estructura de clase	38
3.3.2. Planes y registros de clase	40
3.4. Evaluación	
3.4.1. Evaluación diagnóstica	49

3.4.2. Evaluación formativa	54
3.4.3. Evaluación sumativa	59
3.5. Análisis de resultados y aportación	73
Conclusiones	75
Referencias	78
Anexos	81

## Introducción

El presente trabajo se desarrolló con una población de adolescentes entre 15 y 17 años, con un total de 6 integrantes; 3 mujeres y 3 hombres, del segundo año de bachillerato del Centro de Educación Artística “Diego Rivera”, que integra la formación de bachillerato general con el estudio de las asignaturas provenientes de cinco áreas artísticas: danza, música, literatura, teatro, artes plásticas y visuales.

Correspondiente al área de danza, durante su formación se les imparte Danza Clásica, Danza Contemporánea y Danza Folclórica Mexicana, con respecto a ello, el tercer semestre es su primer acercamiento a la Danza Folclórica, teniendo 3 clases a la semana, de las cuales se les impartió una. Este curso principalmente se enfocó a que los alumnos pensarán, reflexionaran y concretaran la técnica básica, general y específica del estado de Chiapas y Veracruz, repertorios a trabajar durante un ciclo escolar planificado en el programa de curso; así como la alineación corporal, concientizada por los alumnos con la implementación de ejercicios específicos de la barra al piso, aportando a los alumnos herramientas y conocimientos que le permitan aplicar el examen de ingreso a una escuela profesional del INBAL.

El baile requiere que todas las partes del cuerpo estén en balance y por ende el peso distribuido, por eso la alineación corporal es un elemento básico del bailarín que ayuda a que ejecute movimientos con el mínimo esfuerzo muscular, facilitando la coordinación y previniendo lesiones. Una vez que se realizó la observación y aplicación de exámenes diagnósticos a la población, se determinó que existía la ausencia de una buena alineación corporal. Por lo tanto surge la pregunta de investigación ¿Cómo mejorar la alineación corporal en los alumnos de segundo año de bachillerato del CEDART “Diego Rivera”?

El empleo de los elementos de la barra al piso, se centra en los intereses de los alumnos, comparten un gusto por la danza clásica y planean estudiarla profesionalmente, otro punto que se retomó para la aplicación de esta herramienta es en torno a mi experiencia, en cómo me ayudó este material al fortalecimiento y entrenamiento del cuerpo, principalmente a la alineación corporal, elemento primordial para la ejecución del movimiento.

Compartiendo esta experiencia es fundamental la aplicación de la barra al piso para que los alumnos alcancen un tono muscular, flexibilidad, fuerza y equilibrio, que son necesarios para adoptar una determinada alineación corporal. Los ejercicios básicos de la barra al piso ayudan al desarrollo de las mismas, pasando a ejercicios más complejos después de haber alcanzado cierto nivel. Es factible para los alumnos aplicar dichos ejercicios, ya que se trata de concientizar cada parte de su cuerpo y el movimiento que realizará y no solo de comprender series de combinaciones y de complejidad mayor al nivel que les corresponde. Ligando esa conciencia a la ejecución de las técnicas básica, general y específica de la Danza Folclórica, es como se logra alcanzar la comprensión del muelleo constante, facilidad del movimiento, calidad de movimiento y ejecución.

Por consiguiente, el objetivo de la investigación es aplicar ejercicios de la barra al piso para la alineación y mejora de la ejecución de las técnicas básica, general y específica de la Danza Folclórica.

Con respecto al diseño metodológico se consideró la “investigación acción”, que desde la perspectiva educativa según Suárez (2002) dice que “es una forma de estudiar, de explorar, una situación educativa, con la finalidad de mejorarla.”

La investigación acción tiene 3 modalidades y dimensiones:

- 1) Modalidad Técnica
- 2) Modalidad Práctica
- 3) Modalidad Crítica o Emancipatoria

La modalidad técnica corresponde a esta investigación; ya que, se diseñó y aplicó un plan de intervención eficaz para la mejora de habilidades y resolución de problemas.

Por lo tanto, los procedimientos, que son tareas basadas en la recolección del análisis de evidencias se obtuvieron a partir de la observación en cada clase, el registro, cuestionarios, listas de cotejo, test de valoración de postura, fotos y un diario grupal, que generaron resultados individuales y grupales, en los que se comprueban los avances alcanzados.

Este trabajo a su vez aporta a futuros docentes de diferentes áreas de danza, una guía, consulta e implementación de una herramienta de la cual apoyarse para trabajar con sus alumnos la alineación corporal, que es la barra al piso, para después aplicar lo aprendido en la ejecución de otras técnicas que requieran mantener la alineación corporal.

En el capítulo 1 se desarrolla la práctica educativa dentro del CEDART “Diego Rivera”, la historia de dicho plantel, su plan de estudios, oferta educativa, entre otros aspectos de importancia para la contextualización del trabajo, también se exponen las principales características de la adolescencia, etapa del desarrollo humano en la que se encontraban los alumnos con los que se realizó la práctica educativa.

En el capítulo 2 se fundamenta el trabajo de la barra al piso, herramienta propuesta para que los alumnos concientizaran su alineación corporal y así mantenerla para la ejecución de la técnica de danza folclórica.

El capítulo 3 se conforma de las evaluaciones que se llevaron a cabo a lo largo del ciclo escolar, el plan que se ejecutó, el proceso por el que los alumnos se vieron involucrados y los resultados finales.

## Capítulo 1. La práctica educativa en el CEDART “Diego Rivera”

La Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello (2018), tiene como objetivo proporcionar los conocimientos dancísticos psicopedagógicos, artísticos y de investigación propios de la orientación dancística para el desempeño de actividades profesionales y ofrecer una estructura educativa flexible, innovadora y de calidad que facilite la inserción al campo laboral resolviendo las necesidades de la demanda social.

Al egresar de la carrera el alumno será capaz de:

- Desempeñarse profesionalmente como docente en danza en diversas instituciones culturales y educativas.
- Aplicar adecuadamente los principios de la didáctica y los fundamentos de la danza en la conducción de grupos de aprendizaje.
- Identificar el modelo educativo al que se enfrenta para evaluarlo, desarrollarlo y mejorarlo.
- Ejecutar los diversos estilos de danza según la orientación elegida.
- Participar en la sociedad realizando actividades de promoción, difusión, investigación, preservación y creación de la danza de acuerdo a su orientación.
- Demostrar una visión integradora y respetar la diversidad al interactuar eficientemente con profesionales nacionales y extranjeros de distintas áreas.

Con base en mi experiencia, en el proyecto de prácticas educativas, que se desarrolla durante el 7° y 8° semestres, implementado desde el año 1998, que posibilita un escenario real de

formación, comienzo a recabar estos importantes requisitos del perfil de egreso, desempeñándome profesionalmente en un Centro de Educación Artística, escuela perteneciente al INBAL, encargada de sembrar en cada uno de los alumnos el gusto y amor al arte, para luego puedan postularse en escuelas profesionales, ejecutando diversos estilos de Danza Folclórica para la asimilación y comprensión de la misma, así mismo para difundir y preservar la danza tradicional y académica.

La práctica educativa cumple 20 años de acuerdos interinstitucionales, que nos permite estar en contacto con la sociedad para cumplir con una misión que tiene desde 1932 hasta la fecha. Cada alumno elige la institución pública o privada en donde desea realizar sus prácticas educativas, así como la población con la que trabajará un ciclo escolar. (ENDNGC, 2018).

### **1.1 Antecedentes**

Los Centros de Educación Artística (CEDART) del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, es un modelo educativo que integra la formación del bachillerato general con el estudio de asignaturas provenientes de cuatro áreas artísticas. Por su carácter propedéutico, proporciona las bases y los conocimientos necesarios para continuar estudios de nivel superior, tanto en el campo de las artes como en las ciencias y las humanidades. El propósito de este bachillerato no es formar artistas. No obstante, a partir de la integración de saberes de la danza, la música, el teatro y las artes plásticas, contribuye en el desarrollo de habilidades cognitivas, afectivas, sociales y expresivas que redundan en una auténtica formación integral de sus egresados. (CEDART “Diego Rivera”, 2018).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura; Subdirección General de Educación e Investigación Artísticas (1994, p.3) citado en Martínez (2016); los orígenes del

CEDART “Diego Rivera” se remontan al año de 1976 cuando, en Mazatlán, Sinaloa, se realizó una reunión nacional para definir una política educativa en el ramo de la formación de profesionales y docentes del arte, que atendiera las demandas del Sistema Educativo Nacional en los niveles elemental y medio básico. Dicha política pretendía:

- Articular la educación artística dentro del Sistema Educativo Nacional.
- Unificar los niveles académicos de las escuelas de arte con sus equivalentes del Sistema Educativo Nacional.
- Lograr la profesionalización de los egresados de las Escuelas de Arte.
- Formar a los docentes de Educación Artística para los niveles elemental y medio básico del Sistema Educativo Nacional

De lo anterior se observó la necesidad de crear un bachillerato de arte para atender las necesidades a nivel propedéutico de las escuelas profesionales, así como para formar instructores de arte con los cuales encargarse de la formación artística dentro de la educación básica en el Sistema Educativo Nacional. Fue así que, en ese mismo año se crearon los Centros de Educación Artística.

Actualmente el Centro de Educación Artística “Diego Rivera” está ubicado en Cerro de la Estrella No. 120, Colonia Campestre Churubusco y cuenta con una trayectoria de más de cuarenta años en la formación en iniciación artística.

### **Misión.**

Ofrecer una formación integral que proporcione a los alumnos los conocimientos teóricos, metodológicos y técnicos que propicien el interés por el ingreso a las escuelas de educación

superior en las áreas artísticas, las humanidades y sociales, que les permita desarrollar las habilidades y actitudes para formar una perspectiva crítica frente a los hechos sociales y a los procesos culturales y artísticos que se desarrollan en los contextos regional, nacional y global.

### **Objetivo.**

Ofrecer formación académica de nivel básico, medio superior y, de forma simultánea, formación artística en las áreas de danza, artes plásticas, música, teatro y bachillerato de arte y humanidades.

## **1.2 Oferta educativa**

### **Secundaria de arte.**

El Centro de Educación Artística “Diego Rivera” imparte la educación secundaria de acuerdo al plan de estudios de la Secretaría de Educación Pública, en el que se incorporan asignaturas vinculadas con cuatro áreas artísticas: artes plásticas, danza, música y teatro. El objetivo de estos estudios es brindar a los y las estudiantes una formación integral, que favorezca el desarrollo de las competencias que la SEP ha establecido para este nivel educativo, además de proporcionar herramientas que desarrollen y destaquen las habilidades artísticas.

### **Bachillerato de arte y humanidades.**

Este modelo educativo integra la formación del bachillerato general con el estudio de asignaturas provenientes de cuatro áreas artísticas. Por su carácter propedéutico, proporciona las bases y los conocimientos necesarios para continuar estudios de nivel superior, tanto en el campo de las artes como en las ciencias y las humanidades. El propósito de este bachillerato no es formar artistas. No obstante, a partir de la integración de saberes de la danza, la música, el teatro

y las artes plásticas, contribuye en el desarrollo de habilidades cognitivas, afectivas, sociales y expresivas que redundan en una auténtica formación integral de sus egresados.

### **1.3 Plan de estudio**

Desde sus inicios, el plan de estudios del CEDART ha sufrido cambios. El plan 76 acarrea grandes diferencias en su estructura, ocasionando problemas académicos y administrativos que motivaron una gran deserción del alumno.

El último cambio fue en 2012, al implementarse un nuevo Plan de Estudios basado en el enfoque por Competencias, con el propósito de incorporarlo al Sistema Nacional de Bachillerato (SBN). Este cambio fue resultado de la Reforma Educativa que comenzó la Secretaría de Educación Pública (SEP) en 2006 a nivel de educación básica, y que para el nivel medio superior denomina Reforma Integral a la Educación Media Superior (RIEMS). (Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura; Subdirección General de Educación e Investigación Artísticas, 2012).

El Plan de Estudios por Competencias está estructurado en dos bloques:

#### **Académico.**

Conformado por cuatro campos disciplinares (Matemáticas, Ciencias experimentales, Humanidades y Ciencias sociales y Comunicación)

#### **Artístico.**

Conformado por cinco áreas artísticas (Teatro, Danza, Música, Artes plásticas y visuales y Literatura).

**Objetivos.**

Proporciona al estudiante los elementos suficientes que favorezcan la elección de su formación artística.

Propicia la investigación y la experimentación sobre las áreas artísticas, mediante el estudio de los elementos conceptuales, técnicos y metodológicos pertenecientes a cada una de las artes.

Profundiza en la formación integral del estudiante dentro de las disciplinas científicas, humanísticas y artísticas, que permita la definición de sus intereses vocacionales y su ingreso a estudios de nivel superior.

Estimula las experiencias individuales y colectivas de los estudiantes a partir de las diversas manifestaciones culturales de su región como proceso creativo que los vinculen con su sociedad, su mundo y su tiempo.

La estructura interna de funcionamiento del CEDART “Diego Rivera” está basada en seis coordinaciones que tienen el objetivo de optimizar el rendimiento del plantel, la atención al alumnado, a los padres de familia y a la planta docente; a través del trabajo en equipo, encabezado por la Dirección, la Secretaría Académica y la Secretaría Administrativa. (CEDART “Diego Rivera”, 2018).

El ambiente de trabajo que se desarrolla dentro de la institución es de respeto y responsabilidad para con los alumnos, además de que la zona perimetral es pacífica, segura y con vegetación. Con instalaciones en buenas condiciones, en las que los alumnos pueden desempeñarse, cuenta con sala de cómputo, laboratorio, 2 salones de danza con sonido, duela,

barras y espejos, salón de música con instrumentos, patio, biblioteca, sala de audio- visuales, salón de dibujo, un teatro pequeño.

Después de gestionar la oportunidad de realizar la práctica educativa en la institución, en el área de danza folclórica, me asignaron un grupo de bachillerato, mismo que ya había elegido su especialidad en Danza, teniendo clases de danza clásica, danza contemporánea y danza folclórica mexicana. Al impartir clases, como docente hay una gran misión que es que cada uno de los alumnos se interese y les guste la danza, para cuando egresen de la institución y decidan estudiar profesionalmente una licenciatura o pertenecer a una compañía, tengan la opción de presentar examen en una institución de danza clásica, contemporánea o folclórica mexicana.

Basándome en los planes de estudios de danza folclórica mexicana I y II proporcionados por el plantel, se realizó el plan de intervención durante un ciclo escolar, tomando en cuenta los conocimientos previos de los alumnos, así como sus habilidades, actitudes, aptitudes y valores evaluados en las primeras clases, mediante cuestionarios, fotos, listas de cotejo, juegos de coordinación, ritmo, destreza, creatividad, entre otros, obteniendo como resultado: la disposición de los alumnos, el interés por la danza folclórica, los distintos puntos de vista sobre la misma, la retención de los ejercicios, memoria, perseverancia, buen ambiente grupal y una preferencia por la danza clásica.

#### **1.4 Aspectos cognitivos, motrices y afectivos en los adolescentes**

La población estuvo integrada por 6 alumnos, 3 mujeres y 3 hombres que se encuentran en la etapa de la adolescencia entre los 15 y 17 años, con diferentes características, habilidades, destrezas, cualidades, actitudes y aptitudes que desarrollan dentro del plantel, en cada clase teórica, de danza y fuera de éste en los contextos en los que se ubican.

La adolescencia vista por distintos autores:

Según Grinder (2004) nos dice que la adolescencia es la etapa del desarrollo entre la infancia y la madurez. Por lo general se considera que empieza poco después de cumplir los 10 años y termina poco antes de los 20. Es una etapa de transición que marca en el ser humano cambios drásticos en todas sus facetas. Mientras que Feldman (2007) menciona que los adolescentes son conscientes de lo que sucede en su cuerpo y reaccionan con pánico o con satisfacción.

Por otro lado, Erikson indica que es un período en el que los individuos deben formar su identidad personal mientras que el padre de la psicología de la adolescencia George Stanley Hall considera que el desarrollo de los adolescentes obedece a factores fisiológicos determinados genéticamente, lo describe como un periodo de Sturm und Drang, “tormenta e ímpetu”, término germano de un movimiento literario lleno de idealismo, realizaciones, reacción contra lo viejo, expresión de sentimientos, pasiones y sufrimientos personales. (Muss, 1984).

Conuerdo con los autores sobre la etapa de la adolescencia, en clases yo observaba cómo ellos están en busca de su identidad y cambiaban de parecer, idea o moda en corto tiempo, experimentando con qué se sienten mejor y cuál conlleva su mejor versión, algunos muy perfeccionistas otros no tanto, pero todos definiéndose. Por lo tanto la danza les aporta y ayuda a la búsqueda de su identidad, porque expresan o “sacan” lo que traen dentro, que muchas veces no es fácil decir con palabras, además que fijan un ideal o tienden a admirar a un gran bailarín, que los motiva a desempeñarse y querer lograr más cada día.

### **Cambios físicos.**

No solo cambia la estatura y la figura, aparece el vello corporal, púbico y en las axilas. En las chicas comienza la menstruación y se desarrollan los senos. En los chicos se desarrollan los testículos. Cada adolescente inicia la pubertad en un momento distinto, si bien las chicas se desarrollan algo primero (dos años más o menos). Estos cambios físicos suelen traer consigo preocupaciones sobre su “imagen” y su aspecto físico. Conviene tener en cuenta que el cuerpo no se desarrolla todo al mismo tiempo ni con la misma rapidez por lo que la coordinación de movimientos puede sufrir alteraciones provocando temporadas de torpeza. Sea cual sea su velocidad de desarrollo muchos adolescentes tienen una visión distorsionada sobre sí mismos y necesitan que se les asegure que las diferencias son perfectamente normales.

Al realizar ejercicios de complejidad o coordinación, se les dificultaba por el crecimiento de sus extremidades, pero no les impedía intentarlo y repasar el paso hasta lograrlo. El salón está acondicionado con barras y espejos, lo que les llamaba la atención, les gustaba mirarse y observarse haciendo movimientos, arreglarse el cabello, su ropa; siempre muy pendientes de su imagen.

### **Cambios emocionales.**

Nicolson & Ayers (2013), señalan que es cierto que esta etapa supone cambios rápidos del estado emocional, en la necesidad mayor de privacidad, y una tendencia a ser temperamentales. Algunos incluso llegan a preocuparse en exceso de:

- Su rendimiento escolar.
- Su apariencia, desarrollo físico y popularidad.

- La posibilidad de que fallezca un progenitor.
- La violencia escolar.
- No tener amigos.
- Las drogas y el alcohol.
- El hambre y la pobreza en el mundo.
- Fracasar en conseguir un empleo.
- Las guerras o el terrorismo.
- El divorcio de sus padres
- La muerte.

Con cada clase cambiaban sus emociones, algo que notaba desde que entraban al salón, su cuerpo lo expresaba, algunas veces entusiasmados, otros molestos por tanta tarea, confundidos, pero siempre dispuestos a aprender, a partir de esto se realizaron actividades que implicaban cambiar de emociones, ayudándolos a manejarlas o simplemente a relajarse.

### **Cambios mentales.**

Durante las primeras fases de la adolescencia el avance en las formas de pensar, razonar y aprender es especialmente significativo. Una de las consecuencias más relevantes de estos cambios mentales es la formación de la identidad: pensar en quienes son y quienes quieren llegar a ser es un asunto que les ocupa tiempo y hace que exploren distintas identidades cambiando de una forma de ser a otra con cierta frecuencia. Esta exploración es necesaria para un buen ajuste psicológico al llegar a la edad adulta. La capacidad de pensar como adultos acompañada de la

falta de experiencia provoca que el comportamiento de los adolescentes no siempre encaje con sus ideas: pueden (por ejemplo) ser grandes defensores de la naturaleza pero tirar basura en cualquier sitio. (Cano de Faroh, 2007).

Dentro de las clases de danza folclórica, observé que en cuanto llegan al salón, dichas características como la disposición, la paciencia cuando un ejercicio les resulta difícil, manejo de energía, buen ambiente de trabajo, convivencia sana y apoyo grupal, están determinadas por la habilidad para aprender, retener y representar un ejercicio.

Aprendían nuevos pasos cada clase y a la siguiente sesión, se les olvidaba el nombre o los confundían, por ejemplo, cuando se armaron las secuencias para el repertorio específico solían no retener la información, sin embargo conforme el tiempo y los ensayos el aprendizaje se consolidó.

Finalmente, Gessell propone actividades no académicas, tales como la música, el arte, trabajos manuales y el teatro para dar salida a la espontaneidad y creatividad, apoyando la propuesta de este autor, la Danza Folclórica logró en mis alumnos un gran avance no solo de movimiento, coordinación y musicalidad, si no, también cognoscitivo, racional y expresivo.

## Capítulo 2. Fundamentos de la Práctica Educativa

Con base en el enfoque por competencias que maneja el CEDART “Diego Rivera”, la aplicación de conocimientos, habilidades y valores, generan un resultado final, en el que los alumnos a través de la percepción, la expresión y la práctica, logran desarrollar un pensamiento crítico, creativo y una vinculación con la sociedad, así como resolver problemas de forma autónoma y flexible.

De acuerdo con Perrenoud (1999), una competencia se definirá por la capacidad de acción eficaz frente a una familia de situaciones que dispone de los conocimientos necesarios y de la capacidad de movilizarlos con un buen juicio, a su debido tiempo, para definir y solucionar verdaderos problemas.

En su dimensión cognitiva, las competencias son procesos complejos de desempeño integral con idoneidad en determinados contextos, que implican la articulación de diversos saberes, para realizar actividades y/o resolver problemas con sentido de reto, motivación, flexibilidad, creatividad y comprensión, dentro de una perspectiva de mejoramiento continuo y compromiso ético. (Tobón, 2006).

La propuesta de la barra al piso se inserta con sustento pedagógico, en el cual el condicionamiento operante es aplicado, pues se refuerzan estímulos positivos de acuerdo a las respuestas correctas continuamente, para que adquieran y trabajen sus habilidades, en este caso corporales. También la teoría del aprendizaje constructivista la rescato, teniendo en cuenta que los alumnos del tercer semestre de bachillerato, tenían aprendizajes y conocimientos previos de danza clásica, taller que tomaron en su primer ciclo escolar y seguían tomando mientras les impartía clases de danza folclórica.

Los ejercicios implementados de la barra al piso, apoyan a que el alumno siga procedimientos e instrucciones, defina metas, construya conocimientos, explore y experimente, comprendiendo que cada uno de esos pasos contribuye al alcance de propósitos, ya que lo aprendido se entiende como útil y necesario, porque está pensado para ayudar a los alumnos a enfrentarse a situaciones del mundo real.

El cuerpo es el material de la danza, un cuerpo se forma respetando su lógica y se educa a través de una serie de procedimientos y concepciones técnicas realizadas sistemáticamente y con disciplina. (Kostrovítskaia, V. & Písarev, A., 1996).

La danza es interpretación y enseñar danza es educar la conciencia corporal.

El profesor de danza debe desarrollar en los alumnos la técnica de ejecución, expresividad, coordinación de los movimientos, fuerza, resistencia. Debe proporcionar su desarrollo armónico; es decir, educar las cualidades indispensables para que el artista sea capaz de ejecutar cualquier tarea.

Enseñar:

- Percibir la música y transmitir su contenido a través de la danza.
- Expresividad en la ejecución.
- Sensación de grupo.
- Dominio del espacio.

La correcta alineación del cuerpo garantiza además del equilibrio, la flexibilidad y expresividad del cuerpo. El cuerpo queda recto, suave, esbelto.

Un cuerpo correctamente alineado, es la premisa del equilibrio (amplob).<sup>1</sup>

La costumbre de mantener el cuerpo estirado llega a ser un hábito de ejecución, una de las condiciones de la disciplina creativa de la danza.

Para Pavlovna, N., Pavlovna, M., & Sevilla (2000) mencionan que la tarea principal es:

- Colocación del cuerpo, piernas, brazos, cabeza
- Cuerpo erguido, hombros bajos parejos y abiertos.

Entrenar en el alumno la sensación de espacialidad y sus capacidades físicas y expresivas, propinándole las herramientas adecuadas, para que se proyecte técnica y artísticamente. (González & Rodríguez, 2004).

El cuerpo como ya se mencionó, es la principal herramienta de un ejecutante, por lo que él hará todo lo posible por mantenerlo sano y sin lesiones, al igual que el docente cuidará de los cuerpos de sus alumnos enseñándoles y aportando herramientas correctas que los apoyen a la ejecución de la danza y su interpretación, evitando lesiones.

## **2.1 Elementos y características de la Barra al Piso**

González & Rodríguez (2004) explican que es un recurso valioso ya que al anularse la acción de gravedad, se posibilita que el alumno tenga mayor concentración, capacidad e independencia en el esfuerzo de los segmentos corporales.

---

<sup>1</sup> La estabilidad, el equilibrio, elemento fundamental para la danza.

Sus enfoques:

- Introducción al trabajo
- Reeducar falsos mecanismos en alumnos mal formados, sobre todo cuando tienen desarrolladas compensaciones en la alineación y el movimiento de una o varias partes del cuerpo.

Es así como mediante ejercicios especiales se optimizan las facultades naturales, educar mecanismos y sensaciones nuevas.

La barra al piso es un instrumento de reflexión sobre la mecánica del cuerpo que enriquece y a la vez aclara el conocimiento corporal.

Cada serie de ejercicios se ejecuta sentado o acostado boca arriba y boca abajo, concentrando toda la atención en la alineación de la pelvis con el fin de obtener una postura estable en posición vertical.

Boris Kniaseff busca hacer sentir que lo ocurrido en el piso es rigurosamente idéntico en posición vertical, siendo el traslado de sensaciones lo importante. No hay que cansar al bailarín, hay que facilitar una formación muscular completa antes que esta le sea necesaria.

La Maestra Fynnaert visualiza la barra al piso como un trabajo monótono, metronómico, sobre todo extremadamente riguroso, pero permite trabajar más sobre la percepción cinética (movimiento) y no sobre la forma estética y así lograr desbloques emocionales (si se abordara este material por el lado de las corrientes psicoterapéuticas corporales).

### **Objetivos de la barra al piso.**

1. Flexibilidad: adquirir, mantener o recuperar la flexibilidad, que es la capacidad de amplitud en los movimientos.
2. Fortalecimiento: la vida actualmente no ejercita de manera suficiente la musculatura, la cual tiende a debilitarse y para evitarlo necesita de una práctica motriz extra.
3. Coordinación: incluye varios aspectos como la velocidad, la habilidad para desarrollar y cubrir cierto tiempo de competencia.

Alargar es la exigencia general, alargar al máximo cada movimiento.

Es un trabajo arduo y difícil, que tiene un costo físico y moral pero que retribuye grandes beneficios porque poco a poco, este trabajo permitirá a cada músculo trabajar solamente lo necesario y reportar al ejecutante un ahorro de energía que le permitirá superar la técnica, demandándola cada vez mejor y dedicar más a la calidad artística. (Lacheré, 2001).

En el presente trabajo, el compromiso con los adolescentes es mayor, por la etapa del desarrollo en la que se encuentra y por su introducción a la danza, para muchos primeriza; retomando los principales elementos de la barra al piso y objetivos, se comparte dicha herramienta para el logro de una alineación corporal.

## **2.2 Justificación del uso de la Barra al Piso**

### **¿A quién está dirigida la barra al piso?**

A todo el mundo sin distinción, amateurs y profesionales. Este sistema está hecho para quien quiera conocer mejor su cuerpo y aprender a moverlo, es decir, a bailar. Como resultados, excelentes logros técnicos.

### **Beneficios aportados a los alumnos.**

Lacheré (2001) señala que no hay fatiga muscular, ni de la circulación sanguínea, ni del corazón, ni malas posturas; además la cultura corporal de los alumnos que ejecutan barra al piso es tal que se encuentran preparados para abordar cualquier forma de danza.

La barra al piso actúa sobre los músculos profundos que posee la columna vertebral que le permite mantener un alineamiento armonioso de las vértebras.

## **2.3 Relación de la Barra al Piso con la de la Técnica de Danza Folclórica**

La barra al piso ofrece un fortalecimiento muscular eficiente junto con una alineación y un balanceo, adecuados a la realidad física de diferentes tipos de cuerpo. La mayor ventaja de la preparación que brinda la barra al piso es la disminución enorme del riesgo de contraer lesiones físicas a causa de su colocación privilegiada en el piso. (Lacheré, 2001).

La posición inicial requerida en la técnica de la danza folclórica mencionada por Bravo (2015), es una preparación corporal para comenzar el ejercicio o baile, colocándose en la siguiente postura:

- a) La vista al frente, manteniendo la cabeza erguida.

- b) El torso erguido.
- c) Hombros alineados horizontalmente.
- d) Las articulaciones de las extremidades inferiores se mantienen en semi flexión.
- e) Los pies ligeramente separados.
- f) Los brazos en caída natural a los lados del torso

Debido a los beneficios que nos aporta la barra al piso, principalmente una correcta alineación corporal, es motivo principal para relacionarla con la Danza Folclórica, pues dicha técnica requiere una colocación correcta para evitar lesiones, por el impacto que hacen los pies contra el suelo, que repercute a las rodillas y columna. Además, es una herramienta que aporta fuerza corporal que los alumnos requieren para danza contemporánea, clásica y folclórica.

#### **2.4 Desglose de pasos de barra al piso principalmente ejecutados**

##### **Posición inicial sentado.**

Sentado en un ángulo de 90° en aplomo sobre los dos isquiones, piernas bien estiradas, alineadas. Brazos largos a los lados, yemas de los dedos tocando el piso y alcanzando lejos, hombros ligeramente presionados hacia la cintura, nuca alineada.

##### **Posición inicial, acostado boca arriba.**

Acostado, estirando hacia dos direcciones opuestas, pies y cabeza, pelvis colocada. Triangulo mujeres, ingles planas hombres, costillas cerradas y pectoral amplio, brazos extendidos en diagonal a la altura de la pelvis, palmas al piso.

### **Posición inicial, acostado boca abajo.**

Acostado boca abajo estirando hacia dos direcciones opuestas, pies y cabeza, pelvis correctamente colocada, sacro largo no pellizcar lumbares, no soltar abdominales, piernas estiradas, rodillas fuera del piso, contacto de una parte del pie con el piso, cabeza sostenida, nuca larga alineada, los brazos con codos flexionados forman un ángulo de 90°, estando colocados ligeramente más abajo del nivel de los hombros, palmas de las manos planas en el piso, hombros presionando hacia la cintura. (Lecheré, 2001).

A continuación observaremos una serie de ejercicios de barra al piso realizados durante el curso, exponiendo su principal propósito y cómo repercute en la alineación corporal, en el fortalecimiento de determinados músculos, para así favorecer la ejecución de la técnica de danza folclórica.

#### **Ejercicio 1.**

NOMBRE	Flexión dorsal y flexión plantar.
PROPÓSITO	Concientizar la segmentación del pie, realizando la flexión dorsal y plantar lento para la ejecución de la técnica básica de Danza Folclórica: golpes de metatarsos, golpes de tacones, golpes de planta.
DESGLOSE	Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha. 1. Flexión dorsal y flexión plantar en 8 cuentas, 4 repeticiones.

#### **Ejercicio 2.**

NOMBRE	Flexión y extensión de piernas
PROPÓSITO	Adquirir fuerza en el abdomen y cuádriceps, manteniendo el abdomen adentro, simultáneo el cuádriceps carga las piernas para utilizar la fuerza en la elevación de rodillas al momento de ejecutar las pisadas de la técnica básica, general y específica.
DESGLOSE	Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha. 1. Flexión de pierna derecha con extensión de rodilla, flexión dorsal y plantar, extensión de pierna, regresado a posición paralela 2. Flexión de pierna izquierda con extensión de rodilla, flexión dorsal y plantar, extensión de pierna, regresando a posición paralela, 8 repeticiones, alternando.

### Ejercicio 3.

NOMBRE	Extensión y flexión del torso.
PROPÓSITO	Fortalecer la espalda, haciendo conciencia de su movilidad en la realización de ejercicios en los que están sentados en el piso, con piernas paralelas y espalda derecha para facilitar la alineación corporal estando de pie.
DESGLOSE	<p>Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inclinación de torso a la derecha con, apoyo codo sobre el piso, brazo izquierdo en abducción arriba.</li> <li>2. Flexión de torso a las piernas.</li> <li>3. Inclinación de torso a la izquierda, brazo derecho en abducción arriba.</li> <li>4. Extensión de torso al centro.</li> <li>5. Comienza inclinación de torso al lado izquierdo, 4 repeticiones, alternando.</li> </ol>

### Ejercicio 4.

NOMBRE	Elevar pelvis anteversión y retroversión
PROPÓSITO	Fortalecer abdomen, brazos y piernas, manteniendo la pelvis elevada para la ejecución de la técnica de danza folclórica, manteniendo la alineación corporal y la posición de los brazos sosteniendo la falda en el repertorio de Veracruz.
DESGLOSE	<p>Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abducción de brazos al frente, arriba mantengo</li> <li>2. Flexión de torso redondo a las piernas</li> <li>3. Extensión de torso</li> <li>4. Aducción brazos apoyo manos en el piso, por detrás de mi espalda,</li> <li>5. Levanto pelvis</li> <li>6. Flexión de pierna derecha, extensión de la misma.</li> <li>7. Flexión de pierna izquierda, extensión de la misma.</li> <li>8. Regreso pelvis, 4 repeticiones.</li> </ol>

### Ejercicio 5.

NOMBRE	Rotación lateral de piernas con trabajo de brazos.
PROPÓSITO	Fortalecer la espalda y los brazos, logrando mantenerlos colocados para concientizar la alineación corporal sosteniendo la falda.
DESGLOSE	<p>Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rotación lateral de piernas</li> <li>2. Flexión de rodillas</li> <li>3. Abducción de brazo derecho arriba, abducción de brazo izquierdo arriba, brazo derecho lateral, brazo izquierdo lateral, brazo al frente derecho, brazo al frente izquierdo, 4 repeticiones.</li> </ol>

**Ejercicio 6.**

NOMBRE	Flexión de torso con abducción de piernas.
PROPÓSITO	Adquirir fuerza en la espalda, controlando el movimiento para concientizar la alineación corporal y sea cada vez más común mantener la colocación.
DESGLOSE	Sentados, con abducción de piernas en posición paralela y espalda derecha. 1. Flexionar el torso sin tocar el piso con abducción de brazos arriba, extensión de torso, 8 repeticiones.

**Ejercicio 7.**

NOMBRE	Abducción de piernas con flexión y extensión de rodillas.
PROPÓSITO	Adquirir fuerza en la espalda, manteniendo la misma en el centro para conservar la alineación corporal al ejecutar las técnicas de danza folclórica.
DESGLOSE	Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha. 1. Flexión de rodillas con abducción de brazos al frente, 2. Extensión de rodillas con abducción de piernas, abducción de brazos laterales. 3. Flexión de rodilla derecha, brazo derecho pasa al frente, extensión de rodilla, regresa el brazo a la lateral. 4. Flexión de rodilla izquierda, brazo izquierdo pasa al frente, extensión de rodilla, regresa el brazo a la lateral. 5. Aducción de piernas con extensión de rodillas, 4 repeticiones.

**Ejercicio 8.**

NOMBRE	Flexión de piernas.
PROPÓSITO	Adquirir fuerza en el abdomen y en las piernas, lanzando con fuerza las mismas en dirección al pecho para lograr el movimiento de iguana en el repertorio de Veracruz.
DESGLOSE	Acostados, con las piernas en posición paralela. Decúbito dorsal. 1. Flexión de piernas alternando, formando un ángulo de 90° a la hora de lanzar la pierna, 32 repeticiones.

**Ejercicio 9.**

NOMBRE	Flexión de piernas simultáneas, abducción y aducción.
PROPÓSITO	Adquirir fuerza en el abdomen y aductores, realizando la aducción y abducción de piernas de lento a rápido para mantener la espalda alineada en la ejecución de cepilleos y huachapeos.
DESGLOSE	Acostados, con las piernas en posición paralela. Decúbito dorsal. 1. Flexión simultánea de las piernas, manteniendo la posición. 2. Abducción de pierna derecha lateral, aducción, 4 repeticiones. 3. Abducción de pierna izquierda lateral, aducción, 4 repeticiones. 4. Abducción simultáneamente y aducción, 4 repeticiones.

**Ejercicio 10.**

NOMBRE	Extensión de torso. Dorsales.
PROPÓSITO	Fortalecer la espalda en su totalidad, manteniendo la extensión 8 cuentas al final del ejercicio para conservar la alineación corporal a la hora de estar parados y ejecutar las técnicas de danza folclórica.
DESGLOSE	Acostados boca abajo, con las piernas en posición paralela. Decúbito prono. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Extensión de torso con abducción de brazos arriba.</li> <li>2. Flexión de torso regresando a su posición inicial. 15 cuentas, 3 repeticiones.</li> </ol>

**Ejercicio 11.**

NOMBRE	Rotación lateral de piernas con flexión de rodillas.
PROPÓSITO	Concientizar la espalda en contacto con el piso para controlar la alineación corporal y el muelleo constante cuando estén parados y ejecuten las técnicas de danza folclórica.
DESGLOSE	Acostados boca arriba con las piernas en posición paralela. Decúbito prono. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rotación lateral de piernas con flexión de rodillas simultáneas.</li> <li>2. Extensión de rodillas.</li> <li>3. Flexión de rodillas.</li> <li>4. Extensión de rodillas.</li> <li>5. Flexión dorsal y plantar. 4 repeticiones.</li> </ol>

**Ejercicio 12.**

NOMBRE	Flexión de piernas con flexión y extensión de rodillas
PROPÓSITO	Concientizar la segmentación de las piernas, realizando el ejercicio lento para mantener la flexión de rodillas en la ejecución de las técnicas de danza folclórica.
DESGLOSE	Acostados boca arriba con las piernas en posición paralela. Decúbito dorsal. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexión de pierna derecha con flexión rodilla, desenvuelve, extensión de rodilla, 4 repeticiones.</li> <li>2. Flexión de pierna izquierda con flexión rodilla, desenvuelve, extensión de rodilla, 4 repeticiones.</li> <li>3. Flexión de piernas simultáneas flexión de rodillas, desenvuelve, extensión de rodillas, 4 repeticiones.</li> </ol>

**Ejercicio 13.**

NOMBRE	Extensión de piernas con flexión dorsal y plantar.
PROPÓSITO	Fortalecer la espalda manteniendo una línea desde la coronilla hasta la punta de los pies para concientizar la alineación corporal.

DESGLOSE	Acostados boca abajo, con las piernas en posición paralela. Decúbito prono.
	1. Retroversión de cadera con extensión de piernas simultáneas.
	2. Flexión dorsal y plantar.
	3. Flexión de piernas regresando a posición inicial.
	4. Flexión de rodillas.
	5. Extensión de rodillas, 8 repeticiones.

### Ejercicio 14.

NOMBRE	Contracción y distensión de torso
PROPÓSITO	Concientizar la alineación de la espalda alargando y contrayendo la misma para comprender la diferencia de la espalda en contracción y en alineación.
DESGLOSE	Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha
	1. Contracción de torso con abducción de brazos al frente.
	2. Distensión de torso con abducción de brazos laterales.
	3. Inclinación de torso a la derecha con abducción de brazos arriba, regreso al centro.
	4. Inclinación de torso a la izquierda con abducción de brazos arriba, regreso al centro, 4 repeticiones.

### Ejercicio 15.

NOMBRE	Rotación lateral de piernas con flexión de rodillas simultáneas.
PROPÓSITO	Fortalecer las ingles, al flexionar y extender las rodillas para mejorar la elevación de éstas en la ejecución de pisadas de las técnicas de danza folclórica: carretillas, zapateado de 3, entre otros.
DESGLOSE	Acostados boca abajo, con las piernas en posición paralela. Decúbito prono.
	1. Rotación lateral de piernas.
	2. Flexión de rodillas
	3. Simultáneo, flexión dorsal y plantar con rotación de cabeza derecha, centro, rotación izquierda, centro.
	4. Extensión de rodillas, 4 repeticiones.

### Ejercicio 16.

NOMBRE	Flexión de piernas alternando.
PROPÓSITO	Fortalecer las piernas manteniendo la flexión de las mismas durante la flexión de rodilla para ejecutar las pisadas de las técnicas de danza folclórica con fuerza.
DESGLOSE	Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha.
	1. Flexión de pierna derecha con rotación lateral.
	2. Flexión de rodilla, extensión
	3. Extensión de pierna, regresando a posición inicial
	4. Inicia el ejercicio con pierna izquierda, 4 repeticiones.

**Ejercicio 17.**

NOMBRE	Flexión y extensión de piernas con rotación lateral.
PROPÓSITO	Fortalecer el abdomen y los brazos manteniendo la coordinación de los mismos para mantener la alineación corporal durante toda la clase.
DESGLOSE	<p>Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rotación lateral de piernas, flexión de pierna derecha con abducción de brazo al frente en sucesión a la pierna que trabaja, flexión de rodilla con flexión de codo.</li> <li>2. Extensión de rodilla con extensión de codo, extensión de pierna regresando a posición inicial, simultaneo el brazo.</li> <li>3. Flexión de pierna izquierda con abducción de brazo al frente en sucesión a la pierna que trabaja, flexión de rodilla con flexión de codo.</li> <li>4. Extensión de rodilla con extensión de codo, extensión de pierna regresando a posición inicial, simultaneo el brazo, 4 repeticiones.</li> </ol>

**Ejercicio 18.**

NOMBRE	Flexión y extensión de torso.
PROPÓSITO	Fortalecer la espalda realizando el ejercicio con la sensación de coronilla al techo para desarrollar resistencia y mantener la alineación corporal durante todo el desarrollo de la clase.
DESGLOSE	<p>Sentados, con las piernas en posición paralela y espalda derecha.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posición paralela de piernas.</li> <li>2. Flexión de torso manteniendo la diagonal.</li> <li>3. Contracción de torso.</li> <li>4. Distensión a la diagonal.</li> <li>5. Abducción de piernas</li> <li>6. Contracción de torso</li> <li>7. Distensión, 16 repeticiones.</li> <li>8. Aducción de piernas</li> <li>9. Extensión de torso, 4 repeticiones.</li> </ol>

## Capítulo 3. “Instrumentación Didáctica”

### 3.1 Plan de Curso

El plan de curso (anexo 1) fue diseñado para un ciclo escolar, tomando como base los Planes de Estudio de Danza Folclórica Mexicana I y II del CEDART “Diego Rivera”, se dividió en dos bloques en los cuales se abarcó la técnica básica, general y específica de la danza folclórica, así como el aprendizaje del repertorio del Estado de Chiapas y Veracruz, llevado a escena.

El objetivo de este plan fue enseñar a los alumnos las bases de la danza folclórica ya que era su primer acercamiento, así que se trabajó y planeó para que adquirieran una conciencia corporal, tono muscular, coordinación, musicalidad, alineación y conocimientos kinesiológicos y terminología de la técnica básica, general y específica.

La selección de los contenidos se hizo con base en la evaluación diagnóstica del grupo, así como cuestionarios individuales sobre sus gustos, además de ser repertorios que van de lo sencillo a lo complejo, dominando la alineación corporal.

#### **Competencia general.**

Adquiere conciencia corporal a través de ejercicios específicos de barra al piso para el desarrollo de la alineación corporal aplicado a la ejecución de la técnica de Danza Folclórica.

#### **Competencias específicas.**

- Conoce la técnica básica, general y específica de la danza folklórica.
- Valora el significado de la danza a partir de su contexto socio-histórico y cultural.

- Aplica el conocimiento de la técnica básica y general para desarrollar la técnica específica del repertorio de Veracruz.
- Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.
- Valora el arte como manifestación de la belleza y expresión de ideas, sensaciones y emociones.
- Experimenta el arte como un hecho histórico compartido que permite la comunicación entre individuos y culturas en el tiempo y el espacio, a la vez que desarrolla un sentido de identidad.
- Participa en prácticas relacionadas con el arte.

Los contenidos del curso anual se dividieron en dos bloques, enfocados al producto final, un montaje que reuniera todo lo aprendido y el trabajo sobre la alineación corporal.

### **Bloque I: TÉCNICA DE LA DANZA FOLCLÓRICA Y ALINEACIÓN CORPORAL.**

- Técnica básica y general de la Danza Folclórica.
- Uso de barra al piso para el fortalecimiento del cuerpo.
- Posibilidades de Movimiento.
- Postura y alineación, muelleo, cambios de peso, segmentos corporales inferiores y

superiores, flexiones y extensiones de torso y cabeza, desplazamientos en el espacio parcial y total.

- Coordinación rítmica y corporal.
- Técnica específica de Chiapas.

## **Bloque II: LA BARRA AL PISO Y LA TÉCNICA DE DANZA FOLCLÓRICA.**

- Regiones Folclóricas.
- Trabajo de barra al piso para el fortaleciendo corporal y apoyo a concientizar la alineación corporal.
- Técnica básica y general de la Danza Folclórica.
- Calidades y cualidades de movimiento.
- Técnica específica de Veracruz.

### **3.2 Estrategias de aprendizaje**

Díaz, Castañeda y Lule (1986) y Elliot (1998) citado en Díaz & Hernández (2004) exponen las estrategias de aprendizaje como procedimientos (conjuntos, pasos, operaciones o habilidades) que un aprendiz emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender significativamente y solucionar problemas.

En el comienzo de cada clase se desarrolló un ritual de inicio como estrategia para que los alumnos se contextualizaran al trabajo de danza que iban a realizar. Esto después de 4 clases en

las que se abordaba directamente el calentamiento y los alumnos se notaban desconcentrados, dispersos, sin energía y agotados.

La técnica básica se abordó a partir de movimientos sencillos y naturales como: caminar, marchar, brincar, combinando los mismos para llegar a golpes de planta, cambios de peso, muelleo, vuelta, giro, entre otros.

En la técnica general se abordaron pisadas cada vez más complejas como: carretillas, escobilleo, triscado, terciado, borracho, combinado, paso de vals, paso seguido; siempre creando imágenes que les recordaran el paso, el nombre y la ejecución, así como buscar palabras que tuvieran el mismo número de sílabas que de pisadas.

Para los repertorios abordados se retomó la técnica básica, general y específica, la técnica específica del Estado de Chiapas tuvo hincapié en el faldeo, se desarrolló una serie de actividades de imitación en la que tenían que imaginar que eran un ave, mover sus alas, cortejar a una pareja, hacer un baile para conquistarla y así se fueron retomando y creando movimientos para alcanzar la interpretación del baile El Alcaraván.

El repertorio de Veracruz representa mayor complejidad, se abordó poco a poco, continuando creando imágenes, escuchando la música y comprendiendo la letra, platicando sobre el que les transmite, las emociones que les genera, para adquirir seguridad e interpretar las piezas musicales. En cuanto a la técnica específica los alumnos reforzaron el paso de la iguana porque ya lo sabían realizar y todas los demás golpes se enseñaron paso a paso, es decir se desglosaron.

Cuando ellos tenían más conocimientos sobre los pasos de cada técnica, se les dejó crear una coreografía conjunta en la cual mostraban todo lo que se había abordado hasta ese momento, desde el calentamiento hasta el estiramiento. También se les evaluó haciendo desplazamientos en

diagonal, individualmente ejecutaban un paso de cualquiera de las técnicas de su elección, antes de pasar debían nombrar con su terminología al paso.

### **3.3 Metodología didáctica**

Entendiendo la metodología didáctica el conjunto de recursos y la forma de enseñanza que facilitan la trasmisión de información del maestro al alumno, por tanto de ella va a depender el proceso de enseñanza aprendizaje, que persigue que el alumno, el aprendiz, adquiera los conocimientos y destrezas necesarias para conseguir un objetivo. (Centro Ayalga, 2013)

Todas las sesiones y su estructura fueron planeadas de acuerdo a las necesidades que iba exigiendo el grupo. El inicio, el desarrollo y el cierre en las primeras clases del ciclo escolar contenían ejercicios sencillos, conforme los alumnos los asimilaban se convirtieron en más complejos, en cuanto a movimiento, coordinación, rapidez, expresión, ejecución, limpieza y calidad. Logrando abarcar dos repertorios el primero de complejidad media por el faldeo y el careo que pertenece al estado de Chiapas y el segundo del estado de Veracruz con complejidad mayor por los zapateados, las secuencias, el paso de la iguana y el desplazamiento con un vaso de vidrio sobre la cabeza.

#### **3.3.1 Estructura de clase.**

Los rituales de inicio formaron parte del inicio de la estructura de la clase, implementado para ayudar a que los alumnos se despejen de su clase anterior, concentrándolos y preparándolos para la actividad física que llevarán a cabo, con un tiempo de 5 a 10 minutos.

Al calentamiento se le dedicaba de 10 a 15 minutos, se regía por acondicionamiento físico 2 veces al mes, trabajando las cualidades físicas con ejercicios como abdominales, lagartijas,

trote, burpees encaminados a desarrollar la fuerza para la ejecución de los pasos de la técnica de danza folclórica, realizar el paso de la iguana, la resistencia para aguantar la clase y bailar las dos piezas musicales del repertorio de Veracruz, mantener la alineación corporal y los brazos sosteniendo la falda, la flexibilidad para mover su cuerpo en el paso de la iguana, entre otros ejercicios y la velocidad para ejecutar los pasos al ritmo de la música; algunas clases se les pidió un palo de escoba para colocarlo en la espalda y trabajar la alineación corporal. En el calentamiento también se abordaba la barra al piso, incorporando ejercicios seleccionados para el fortalecimiento de la espalda, el abdomen y las piernas, ayudando a ser conscientes de una buena alineación corporal indispensable para la ejecución de la danza folclórica, además de la colocación inicial para zapatear, esta herramienta se implementaba en la mayoría de las clases.

Al desarrollo de la clase se le asignaba de 15 a 30 minutos, comenzando con ejercicios sencillos a complejos, una vez entendidos se aumentaba la velocidad y se indicaban trayectorias en diagonal, lateral o por todo el salón para su dominio total, los ejercicios que se abordaron fueron:

- Ejercicios de musicalidad marcando el pulso, ritmo, acento de diferentes piezas musicales de diversos géneros, percutiendo alguna parte de su cuerpo, así como identificar el compás en el que están.
- Coordinación, ejecutando diferentes ejercicios en los que simultáneamente movían los brazos, las piernas y la cabeza.
- Técnica básica, utilizando sobre la cabeza un vaso de vidrio para continuar con el trabajo de la alineación corporal, así como del control del movimiento o muelleo en la ejecución de la misma.

- Técnica general, aumentando la complejidad de la ejecución de los pasos.
- Técnica específica de danza folclórica, primero se abordó el repertorio de Chiapas retomando los ejercicios que se realizaban al inicio de la clase como el de imaginar que son un ave, moviendo sus manos simulando que son las alas; una vez aprendido se abordó el repertorio de Veracruz retomando los ejercicios con el vaso de vidrio sobre la cabeza, haciendo las trayectorias más fluidas de paso valseado, recordando la resistencia para mantener las manos sosteniendo la falda y la fuerza para “aventarse” realizando el paso de la iguana.

Por último, en el cierre de la sesión se realizaron ejercicios de estiramiento en la barra o en el centro para relajar todo el cuerpo y hacer énfasis en los músculos que más se vieron involucrados, otras ocasiones, se realizaron ejercicios de relajación como actividades dinámicas de hacer reír a sus compañeros con un tiempo de 5 a 10 minutos.

### **3.3.2 Planes y registros de clase.**

En este apartado se muestran algunos ejemplos de planes de clase, en los que se desglosa cada ejercicio desde el inicio, desarrollo y cierre, así como registros de clase que se redactaron al término de ésta, explicando cómo se desarrolló y nuevas propuestas para la siguiente sesión.

## SECUENCIAS DIDÁCTICAS

Institución: Centro de Educación Artista “Diego Rivera”

Población: adolescentes

Profesor/a: Andrea Téllez López

Fecha: 09 de Marzo del 2018

Número de sesión: 18

Competencia	Aprendizaje(s) esperado(s)
Identifica, reconoce y relaciona la técnica básica, general y específica de Veracruz para la ejecución de las mismas.	Ejecuta las secuencias de La Bruja y La Iguana conjuntamente con la música para determinar los cambios tanto musicales, como de pisadas.

Contenidos	Secuencia didáctica
Ritual de inicio 10 minutos	Inicio: Marcan el pulso, ritmo y acento de La Bruja y la Iguana. Anotan en una hoja los tiempos que contiene cada tema.
Calentamiento 20 min	<p>Barra al piso</p> <p>Sentados en posición paralela y espalda derecha:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexión y extensión de tobillos 16 tiempos.</li> <li>2. Elevación de pierna derecha 2 tiempos, flexión en un tiempo, extensión en un tiempo de tobillo, regresa a posición paralela, comienza pierna izquierda 16 veces.</li> <li>3. Inclinación de torso a la derecha con apoyo del codo sobre el piso, brazo izquierdo en abducción arriba en 8 tiempos, manteniendo 4 tiempos, flexión de torso a las piernas en 4 tiempos, inclinación de torso a la izquierda en 4 tiempos, regresa el torso en 8 tiempos. Comienza inclinación de torso al lado izquierdo 4 veces.</li> <li>4. Abducción de brazos al frente, arriba mantienen 8 tiempos, flexión de torso redondo a las piernas, manteniendo 8 tiempos, extensión de torso en 8 tiempos, con abducción de brazos arriba. Bajan brazos en 2 tiempos, apoyan brazos en el piso por detrás de la espalda, levantan pelvis en 4 tiempos, mantienen 4 tiempos, elevación de pierna derecha en 2 tiempos, regresan en 2 tiempos, elevación de pierna izquierda en 2 tiempos, regresando pelvis en 4 tiempos.</li> <li>5. Rotación de piernas y flexión de rodillas, abducción de brazo derecho arriba en 2 tiempos, abducción de brazo izquierdo arriba en 2 tiempos, brazo derecho lateral en 2 tiempos, brazo izquierdo lateral en 2 tiempos, brazo al frente derecho en 2 tiempos, brazo al frente izquierdo en 2 tiempos. Comienza el ejercicio. Repite 4 veces</li> <li>6. Compás abierto, 8 tiempos para flexionar el torso sin tocar el piso con abducción de brazos arriba, mantienen 8 tiempos, extensión de torso en 8 tiempos. Repite 4 veces.</li> <li>7. Acostados:</li> <li>8. Elevación de pierna derecha con flexión de rodilla, desenvuelve, extensión de rodilla 4 tiempos, regresa pierna en 4 tiempos. Comienza elevación de pierna izquierda 4 veces, repite el ejercicio elevando las dos piernas simultáneamente 4 veces.</li> </ol>

9. Elevación de piernas alternando a tiempo 16 veces.
10. Elevación de ambas piernas, abducción de pierna derecha lateral en 4 tiempos, aducción de pierna en 4 tiempos, alternando 8 veces. Repite el ejercicio haciendo abducción simultáneamente.
11. Elevación de ambas piernas, 50 abdominales, tocando las puntas de los pies con las manos.  
Acostados boca abajo:
12. Elevación de torso con abducción de brazos arriba, manteniendo 8 tiempos, regresan el torso, elevación de piernas simultáneas manteniendo 8 tiempos 4 veces. Repite el ejercicio elevando torso y piernas, manteniendo 4 tiempos 4 veces.

Técnica básica, general y específica de Veracruz  
20 min

Desarrollo:

Frente al espejo:

1. Tación adelante – punta atrás 8 veces alternando el pie, 8 veces empezando con punta, 8 veces tación lateral punta cruzando al frente, 8 veces comenzando con punta, 8 veces tación lateral punta cruzada atrás, 8 veces comenzando con punta, 8 veces tación y punta lateral, 8 veces comenzando con punta.
2. 4 pasos naturales, 4 muelleos, 4 pasos naturales, 4 elevaciones de talones.
3. Carretillas, con abducción de brazos laterales y arriba.
4. Cepilleo 8,4, 2,1 cuentas, manos a los hombros.
5. Huachapeo 8,4,2,1 cuentas, manos atrás de a espalda baja.
6. Escobillado 8, 4, 2, 1 cuentas, abducción de brazos, arriba, abajo en un tiempo.
7. Huachapeo, cepilleo derecho, tijera, huachapeo, cepilleo izquierdo, tijera.
8. 3 apoyos de metatarso derecho, simultáneo abducción de piernas izquierda a 45° dibujando un círculo, termina atrás y comienza los 3 apoyos y la derecha la elevación.
9. Dos golpes de planta derecha, un golpe de planta izquierda, un golpe de planta derecha.

Coreografía de la Bruja

10. 15 pasos valseados y un remate de dos golpes de planta alternadas.
11. 16 escobillados alternados.
12. 16 escobillados dobles.
13. 6 veces, 2 escobillados con 4 golpes de planta alternados.
14. 16 pasos valseados.
15. 16 carretillas de 3 y un remate de dos golpes de planta alternadas.

Secuencia de La Iguana

16. Golpe de planta izquierda, junta golpe de planta derecha, repite y la tercera vez da 3 golpes de planta derecha, repite todo al otro lado.
17. 16 deslizado con pie izquierdo, dos golpes de planta derecha atrás, golpe de planta izquierda y golpe de planta derecha, se alterna.
18. 15 escobillados dobles y caída de plantas simultáneas.
19. 13 Huachapeo, cepilleo derecho, un escobillado, tijera, huachapeo, cepilleo izquierdo, tijera.
20. 8 huachapeo, cepilleo con derecho y 3 escobillados, alternando.
21. 3 apoyos de metatarso derecho, simultáneo abducción de piernas izquierda a 45° dibujando un círculo, termina atrás y comienza los 3 apoyos y la derecha la elevación.
22. Golpe de planta derecha, junta golpe de planta izquierda, 3 golpes de planta alternados comenzando con derecha, comienza golpe de planta.

---

Estiramiento 10 min	Cierre o final <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="570 254 1393 312">1. Manos entrelazadas con brazos al frente, estiramiento de espalda. Manos entrelazadas con brazos atrás, estiramiento de pecho.</li><li data-bbox="570 317 1365 375">2. Flexión de rodilla derecha, el talón hacia atrás manteniendo 8 cuentas, regresa y comienza izquierda.</li><li data-bbox="570 380 1349 438">3. Flexión de cadera y rodilla derecha, tomando el talón con sus manos, manteniendo extensión de cadera y rodilla para cambiar a izquierda.</li><li data-bbox="570 443 1429 556">4. Pierna derecha atrás, flexión de torso, manteniendo 8 cuentas, flexión de rodilla derecha en 2 cuentas, flexión de tobillo, manteniendo 8 cuentas, regresa pierna derecha con extensión de rodillas, sube redondo en 4 cuentas. Repite con izquierdo atrás.</li><li data-bbox="570 560 1406 619">5. Flexión de rodillas con flexión de torso redondo a cuclillas, masajea lumbares y piernas con las manos, sube redondo, muelleando en 8 cuentas</li><li data-bbox="570 623 808 653">6. Sacude el cuerpo.</li></ol>
------------------------	--

---

---

**ESCUELA NACIONAL DE DANZA “NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”**
**REGISTRO DE CLASE**

NOMBRE DEL PROFESOR: Andrea Téllez López

 FECHA: 09/03/18
 

---

<p>Proceso educativo:</p>	<p>El ritual de inicio se enfocó en la identificación de los cambios de las piezas musicales, para que cuando bailen, se guíen por la música y no por cuentas.</p> <p>El calentamiento fue extenso pero abarcó ejercicios para fortalecer la espalda y mantener su alineación corporal.</p> <p>En el desarrollo la técnica se centró a los escobillados.</p> <p>Las mujeres repasaron La Bruja frente al espejo, mientras los hombres repasaban La Iguana.</p> <p>Comencé con la coreografía de La Bruja, colocando sus brazos y su vaso de vidrio sobre la cabeza; dándome cuenta que no tienen claras las secuencias a pesar de ser muy sencillas.</p> <p>Al final todos repasaron La Iguana, se les dificultó la velocidad, identificar los cambios musicales, y un paso en específico que lleva contratiempo.</p> <p>Al final relajaron el cuello y los cuádriceps.</p>	<p>Limpieza de pasos</p> <p>Trabajo de coreografía</p> <p>Ejercicios de musicalidad</p>
<p>Institución:</p>	<p>CEDART “Diego Rivera” ubicado en Cerro de la Estrella 120, Coyoacán, Campestre Churubusco.</p> <p>Cuenta con un salón amplio de danza, es tan alto que no permite una buena acústica, tiene duela en buen estado, un modular con dos bocinas pequeñas en el que el volumen varía. Primero utilicé un cable, después de un rato comenzó a escucharse mal por lo que coloqué una memoria USB, sin embargo siguió escuchándose mal, así que utilicé una bocina.</p>	<p>Revisar el sonido.</p> <p>Pandero para marcar el pulso o ritmo.</p> <p>Pedir grabadora o llevar bocina.</p>

---

---

Grupo y / o alumnos:	Se mantuvieron con energía, aunque se tensaron cuando ejecutaron algunos pasos o cuando no les quedaban; al momento de corregirlos, se molestaban.	Disipar dudas Trabajar individualmente con quien se le dificulte.
	Un chico está lastimado de las lumbares pero no ha asistido al doctor, hasta hoy lo hará.	Ejercicios de relajación y respiración a la hora de ejecutar los bailes.
	Las secuencias que les dejé de tarea que repasaran para esta clase y la música que les pedí que escucharan, así como su gafete con lo que querían proyectar al bailar, no las realizaron.	

---

Docente:	Por la velocidad, me preocupa que las secuencias no les queden con la música, se ha repasado sin música pisada por pisada, aclarando dudas y ejecutan todo bien, son sencillas porque no tienen cambios bruscos de paso. Trato de explicarles lo más lento y de que lo relacionen con algo que ellos vivan, conozcan o les guste.	Respirar Cambiar los pasos que más se les dificulten.
----------	---	--

---

---

Institución: Centro de Educación Artista “Diego Rivera”

Población: adolescentes

Profesor/a: Andrea Téllez López

Fecha: 08 de Junio del 2018

Número de sesión: 28

Competencia	Aprendizaje(s) esperado(s)
Demuestra sus conocimientos adquiridos durante el ciclo escolar creando secuencias, interpretando y manteniendo la alineación corporal.	Refuerza los ejercicios implementados para la alineación corporal, concientizando su cuerpo para no lesionarse

Contenidos	Secuencia didáctica
Calentamiento 30 min	<p>Inicio:</p> <p>Sentados en el piso, con las piernas en posición paralela y espalda derecha:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexión de cadera y rodillas, rotando ambas piernas, abducción de brazos arriba, alargando brazos y alternando 16 tiempos.</li> <li>2. Abducción de brazos lateral, flexión de codos, dibujando un círculo hacia la izquierda con las manos, puño cerrado 8 tiempos y un círculo hacia la derecha en 8 tiempos, se repite en 4,2 y un tiempo.</li> <li>3. En posición paralela, flexión de tobillo con abducción de brazos al frente, extensión de tobillo con abducción de brazos arriba 2 veces, flexión de rodillas en un tiempo, brazos al frente y cabeza rota a la derecha, extensión en un tiempo y brazos en quinta.</li> <li>4. Rotación de piernas, flexión de rodillas con abducción de brazos al frente, extensión de rodillas con abducción de brazos arriba, flexión de rodillas brazos al frente, extensión de rodillas brazos arriba, flexión y extensión de tobillos 2 veces, se acuestan, flexión de rodillas extendiendo 2 veces, flexión y extensión de tobillos 2 veces.</li> <li>5. Con compás abierto, inclinación de torso a la derecha con apoyo del codo sobre el piso, brazo izquierdo en abducción arriba en 8 tiempos, manteniendo 4 tiempos, flexión de torso a las piernas en 4 tiempos, inclinación de torso a la izquierda en 4 tiempos, regresa el torso en 8 tiempos. Comienza inclinación de torso al lado izquierdo 4 veces.</li> <li>6. Flexión de rodillas con abducción de brazos arriba, abducción de rodillas, brazos laterales y se acuestan. Flexión de torso, dando un cuarto de giro. Comienza el ejercicio.</li> </ol> <p>Acostados:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Elevación de piernas alternando a tiempo 16 veces.</li> <li>8. Elevación de ambas piernas 8 tiempos.</li> <li>9. Flexión de rodillas con abducción de brazos al frente, extensión de rodillas abriendo el compás de las piernas con abducción de brazos laterales, manteniendo el compás abierto, flexión de rodilla derecha, brazo pasa al frente, extensión de rodilla, regresa el brazo, repite con el otro pie, directo a flexión de rodillas, extensión de rodillas. Comienza el ejercicio.</li> <li>10. Elevación de ambas piernas, abducción de pierna derecha lateral en 4 tiempos, aducción de pierna en 4 tiempos, alternando 8 veces. Repite el ejercicio haciendo abducción simultáneamente.</li> </ol>

---

	<p>11. Elevación de ambas piernas, realizando 50 abdominales, al mismo tiempo que las manos tocan las puntas de los pies.</p> <p>Acostados boca abajo:</p> <p>12. Elevación de piernas simultáneas en 2 tiempos, flexión y extensión de tobillos 4 tiempos, regresan piernas, se repite el ejercicio 4 veces. Repite el ejercicio flexionando las rodillas en 2 tiempos, extensión en 2 tiempos, regresan piernas en 2 tiempos.</p> <p>13. Elevan torso y piernas, manteniendo 4 tiempos 4 veces.</p> <p>14. Rotación de piernas, codos sobre el piso, flexión y extensión de rodillas en un tiempo 2 veces, simultáneamente rotación de cabeza hacia la derecha, centro, rotación de cabeza hacia la izquierda , flexión y extensión de tobillo.</p>
<p>Técnica básica y general 30 min</p>	<p>Desarrollo: Sobre la diagonal en parejas con vaso y palo de escoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paso valseado.</li> <li>2. Golpe de metatarso, baja tacón derecho e izquierdo, golpe de planta elevando tacón derecho e izquierdo.</li> <li>3. Quebrado de pie derecho paso natural izquierdo, en la otra diagonal quebrado de pie izquierdo paso natural derecho.</li> <li>4. Paso natural, golpe de planta.</li> <li>5. Paso natural, 2 golpes de planta.</li> <li>6. Zapateado de 3: plantas, planta-tacón, planta-metatarso, tacón-metatarso.</li> <li>7. Paso borracho, golpe de planta derecha metatarso atrás de izquierda, cambio de peso, golpe de planta derecha, se comienza del lado izquierdo.</li> <li>8. Carretillas.</li> <li>9. Paso polka.</li> </ol> <p>Sobre el círculo, solo con el palo de escoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Cepilleo</li> <li>11. Huachapeo</li> <li>12. Escobillado</li> </ol>
<p>Estiramiento 20 min</p>	<p>Cierre o final</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexión de torso con extensión de rodillas.</li> <li>2. Tomados de la barra flexionan las rodillas en cuclillas, flexión, extensión, rotación y circunducción de cabeza en 8 cuentas.</li> <li>3. Flexión de rodillas en 4 cuentas, extensión de rodillas en 4 cuentas manteniendo flexión de torso, extensión de torso en 4 cuentas durante 4 veces.</li> <li>4. Brazo derecho con flexión de codo por detrás de la cabeza, la izquierda toma el codo jalando hacia la izquierda, se comienza al revés 2 veces.</li> <li>5. Brazo derecho hacia la izquierda con extensión de codo, brazo izquierdo con flexión de codo jalándolo hacia el cuerpo y se repite con izquierda.</li> <li>6. Flexión de rodilla derecha, elevación de talón atrás 8 cuentas, repite la otra pierna.</li> </ol>

---

**ESCUELA NACIONAL DE DANZA “NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”**
**REGISTRO DE CLASE**

NOMBRE DEL PROFESOR: Andrea Téllez López

 FECHA: 08/06/18
 

---

Proceso educativo:	<p>En toda la clase se trabajó la alineación corporal, primero en el centro con barra al piso y luego en el desarrollo utilizando un palo de escoba en la espalda a la hora de ejecutar la técnica.</p> <p>Se recordaron algunas pisadas de técnica básica y general.</p> <p>La planeación no se modificó, solo 5 minutos en los que los alumnos se observaron frente al espejo para analizar su cuerpo, enfocándose en su alineación.</p>	<p>Limpieza de pasos</p> <p>Preguntarles continuamente el nombre de cada paso.</p>
Institución:	<p>CEDART “Diego Rivera” ubicado en Cerro de la Estrella 120, Coyoacán, Campestre Churubusco.</p> <p>Cuenta con un salón amplio de danza, es tan alto que no permite una buena acústica, tiene una duela en buen estado, un modular con dos bocinas pequeñas en el que el volumen varía. Utilicé un cable con el que el sonido se escuchó bien hasta antes de finalizar la clase, puesto que el volumen no se regulaba.</p>	<p>Llevar un adaptador</p>
Grupo y / o alumnos:	<p>Aunque la clase estuvo muy pesada. Se mantuvieron con disposición y energía.</p> <p>La música que se utilizó para el desarrollo de la clase les gustó porque fueron sus propuestas, por lo tanto, lo hicieron con más fuerza y conciencia.</p>	<p>Motivarlos para que mantengan su energía y disposición.</p> <p>Incluir más juegos y actividades relajantes.</p>
Docente:	<p>Estaba tranquila, con energía, les hecho porras, ya no les digo continuamente sobre su alineación corporal, ahora les recuerdo que tienen que expresar todo lo que sienten.</p>	<p>Cada vez llegar con más y más energía para que ellos se sientan seguros de ejecutar y de expresar.</p>

---

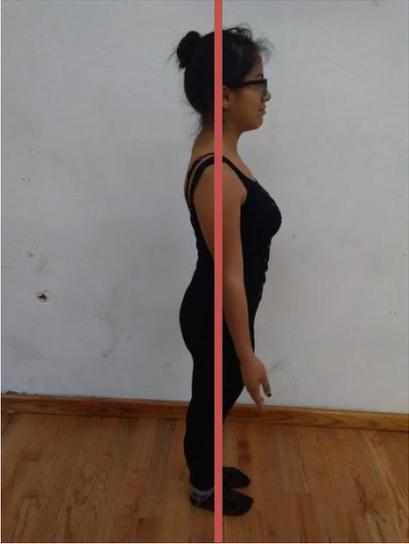
## **3.4 Evaluación**

### **3.4.1 Evaluación diagnóstica.**

Al inicio del ciclo escolar, de acuerdo a un formato de valoración corporal (anexo 2), se realizó la evaluación diagnóstica en dos sesiones, en las cuales se observó una mala postura, además de saber más sobre los alumnos, apreciando que a la mayoría les gusta y se quieren dedicar profesionalmente al ballet (anexo 3); de ahí parte la decisión de implementar como estrategia la barra al piso.

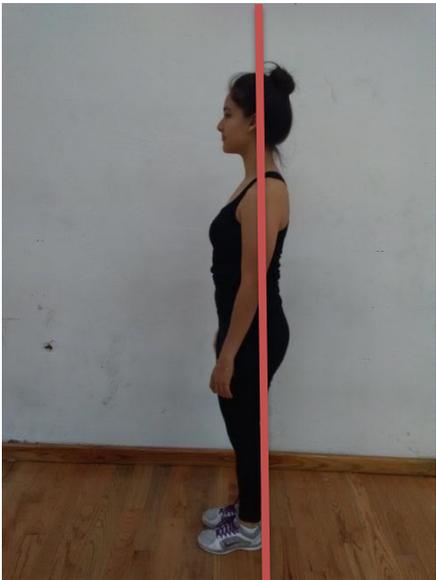
Se tomó evidencia fotográfica de la postura inicial de cada alumno, dentro del mismo cuestionario se preguntó sobre sus gustos, actividades y puntos de vista referentes a la danza folclórica. (Anexo 3).

Postura corporal inicial. (No alineada).

NOMBRE	ESPALDA	OBSERVACIONES	IMAGEN
Guzmán García Tecpateotl Nohek 17 años	Su columna vertebral presenta una ligera escoliosis lo que genera que uno de sus hombros, específicamente el derecho esté más arriba que el izquierdo.  Cervicales desplazadas hacia adelante.	La cintura ligeramente inclinada.	
NOMBRE	ESPALDA	OBSERVACIONES	IMAGEN
Mendoza Vite Perla Patricia 15 años	Su columna vertebral presenta una ligera escoliosis, apenas notable, lo que genera que uno de sus hombros, específicamente el derecho este más arriba que el izquierdo.  Cervicales desplazadas hacia adelante.	La cintura no está inclinada.	

NOMBRE	ESPALDA	OBSERVACIONES	IMAGEN
Miranda Torres	Su columna	La cintura no está	
Bruno Manuel	vertebral presenta	inclinada.	
Emiliano	una ligera escoliosis poco notable lo que genera que uno de sus hombros,	La pelvis se observa con una anteversión.	
16 años	específicamente el izquierdo este más arriba que el derecho.	Cervicales desplazadas hacia adelante.	

NOMBRE	ESPALDA	OBSERVACIONES	IMAGEN
Saldaña Ramírez Diego 15 años	Su columna vertebral presenta una ligera escoliosis lo que genera que uno de sus hombros, específicamente el izquierdo esté más arriba que el derecho.  Cervicales desplazadas hacia adelante.	La cintura esta inclinada.	

NOMBRE	ESPALDA	OBSERVACIONES	IMAGEN
Soberanes Cervantes Mariel 16 años	Su columna vertebral presenta una ligera escoliosis lo que genera que uno de sus hombros, específicamente el izquierdo este más arriba que el derecho.  Cervicales desplazadas hacia adelante.	Cintura no está inclinada.	

NOMBRE	ESPALDA	OBSERVACIONES	IMAGEN
Suástegui	Su columna	La cintura esta	
Mares	vertebral presenta	inclinada.	
Alejandra	una cifosis con		
15 años	<p data-bbox="358 474 597 940">escoliosis lo que genera que uno de sus hombros, específicamente el izquierdo esté más arriba que el derecho.</p> <p data-bbox="358 999 597 1176">Cervicales desplazadas hacia adelante.</p>		

### 3.4.2 Evaluación formativa.

Al término del primer y segundo semestre se les evaluó con una lista de cotejo, comparando su proceso y logros alcanzados, otros de los instrumentos utilizados para evaluar continuamente fueron la observación de los cambios de postura y las evidencias fotográficas. En dicha lista de cotejo, se calificaba el trabajo en clase, su avance en cuanto al aprendizaje de las técnicas básica, general y específica de la danza folclórica, así como la asistencia, puntualidad, disposición, actitud y uniforme. (Tabla 1 y 2).

Como se observa en la gráfica (1,2, 3 y 4) los alumnos lograron grandes avances en cuanto a su alineación corporal y en su aplicación, así como el mejoramiento en la técnica de la danza folclórica.

El trabajo para que los alumnos logaran una mejor alineación corporal fue arduo, tedioso y de muchos esfuerzos, muchas veces los ejercicios de barra al piso se les hacían “pesados” por el hecho de que tenían que estar bien colocados durante los ejercicios.

#### *Tabla 1.*

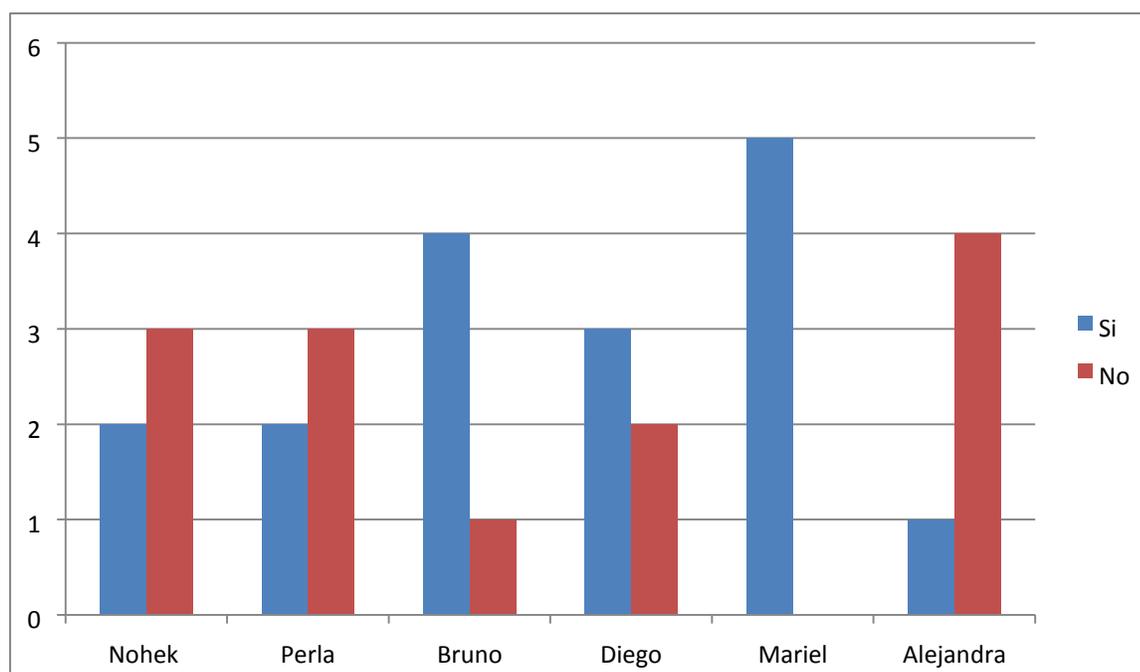
- I. Área conceptual 3 puntos
- II. Área procedimental 4 puntos
- III. Área actitudinal 3 puntos



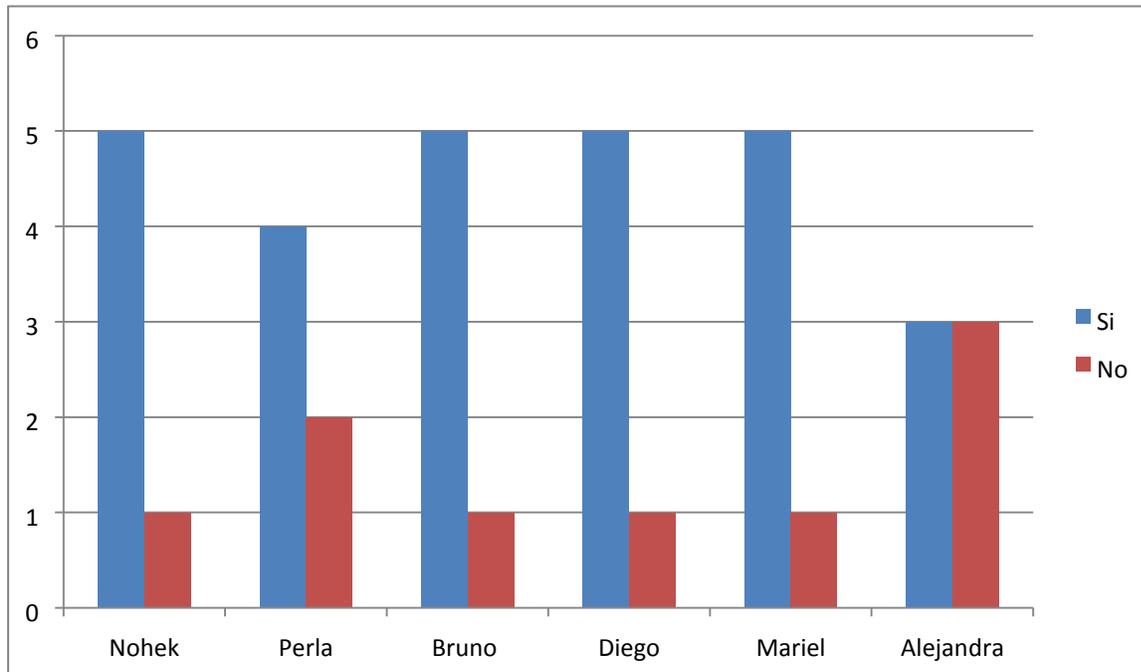


Maneja la espacialidad, musicalidad y coordinación en cada movimiento ejecutado para interpretar lo que esta bailando.	X	X	X	X	X	X
Utiliza su imaginación en actividades enfocadas a la expresión de emociones y sentimientos para ejecutar sus movimientos con seguridad y claridad.	X	X	X	X	X	X
Aplica el conocimiento de la técnica básica y general para desarrollar la técnica específica del repertorio de Chiapas.	X	X	X	X	X	X
III. Área actitudinal						
Respeto a sus compañeros y al docente, trabajando en equipo para generar un ambiente de trabajo favorable.	X	X	X	X	X	X
Se interesa por la clase mostrando disposición y actitud en las actividades propuestas para mantener una energía de aprendizaje.	X	X	X	X	X	X
Atiende las observaciones que el docente le comunica para mejorar su alineación corporal y la ejecución de la técnica de danza folclórica.	X	X	X	X	X	X
Se esfuerza por trabajar, llegar puntual, cumplir con su material y portar el uniforme completo para generar responsabilidad.	X	X	X	X	X	X

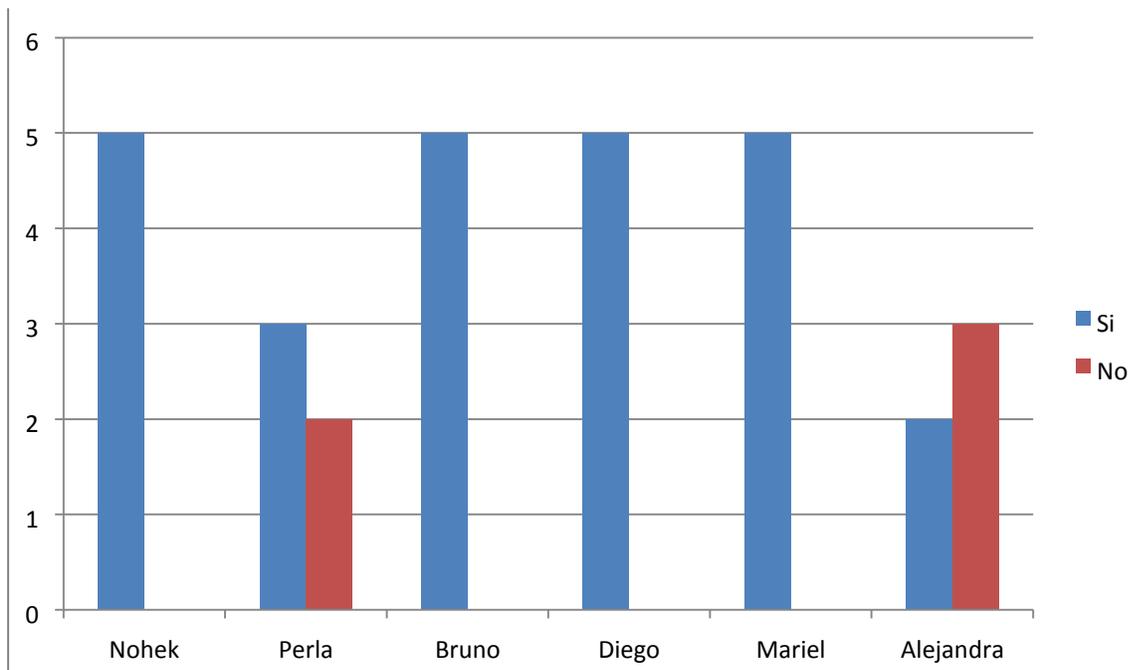
*Gráfica 1, Área conceptual*



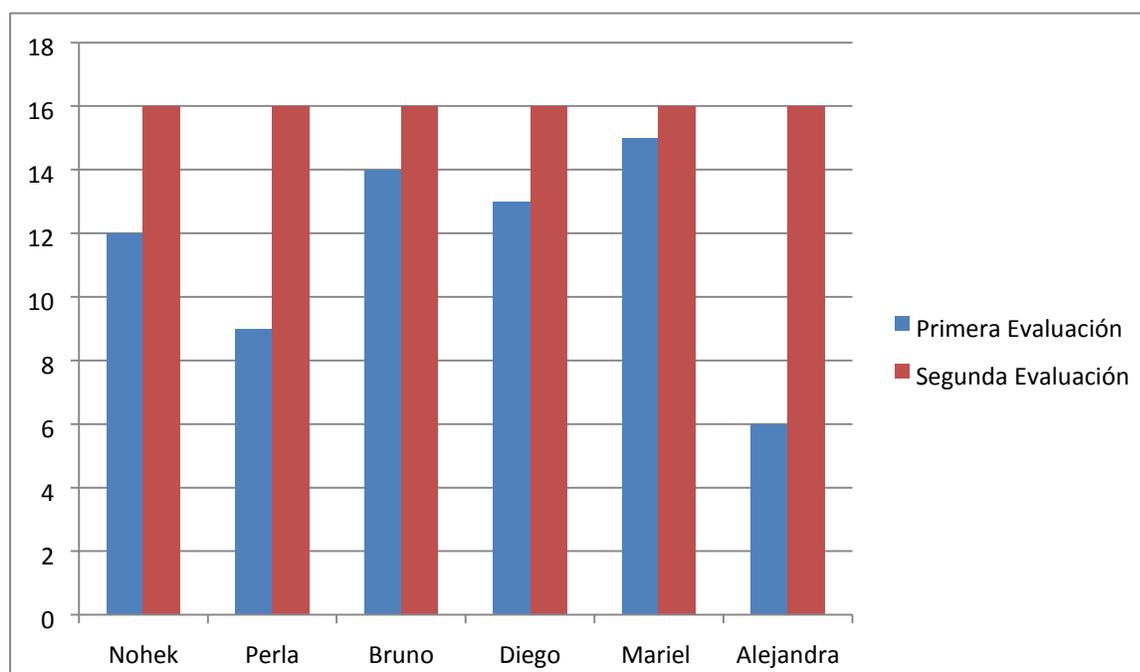
*Gráfica 2, Área procedimental.*



*Gráfica 3, Área actitudinal.*



*Gráfica 4, comparativa de resultados.*



### **3.4.3 Evaluación Sumativa.**

Como trabajo final se realizó el montaje de dos piezas musicales del estado de Veracruz, La Bruja y La Iguana, la técnica específica de dicho repertorio se trabajó durante el ciclo escolar, teniendo claras la técnica básica y general.

En dicho repertorio las enseñanzas del movimiento del cuerpo fueron complejas, las mujeres sostenían un vaso de vidrio sobre la cabeza y los hombres realizaban movimientos al piso, imitando a una iguana.

Cada alumno se autoevaluó con una lista de cotejo (anexo 4) entregada por el docente, en la que se asignaron una calificación final, recapitulando todo lo que se abarcó en el ciclo escolar, tomando en cuenta su desempeño y aprendizajes finales.

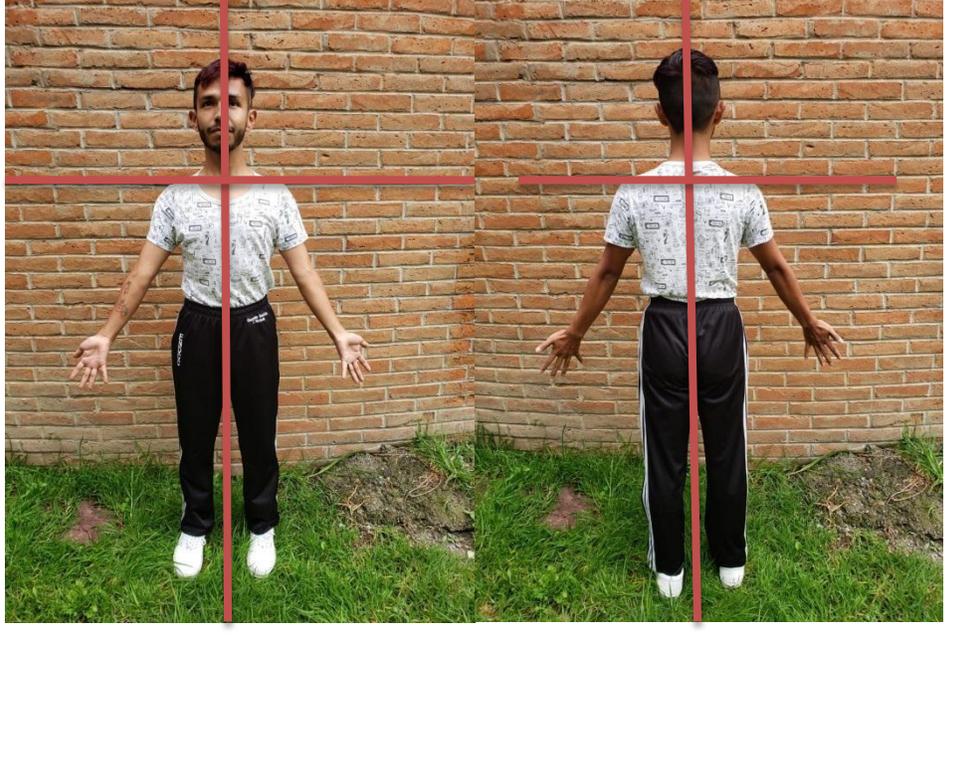
A través de la observación y redacción que dieron los alumnos al término del curso, es determinante que se logró y alcanzó el objetivo principal de este proyecto, aunque no es su totalidad, ellos adquirieron las bases de barra al piso para poder aplicarlas en sus otras clases de danza y en su vida diaria.

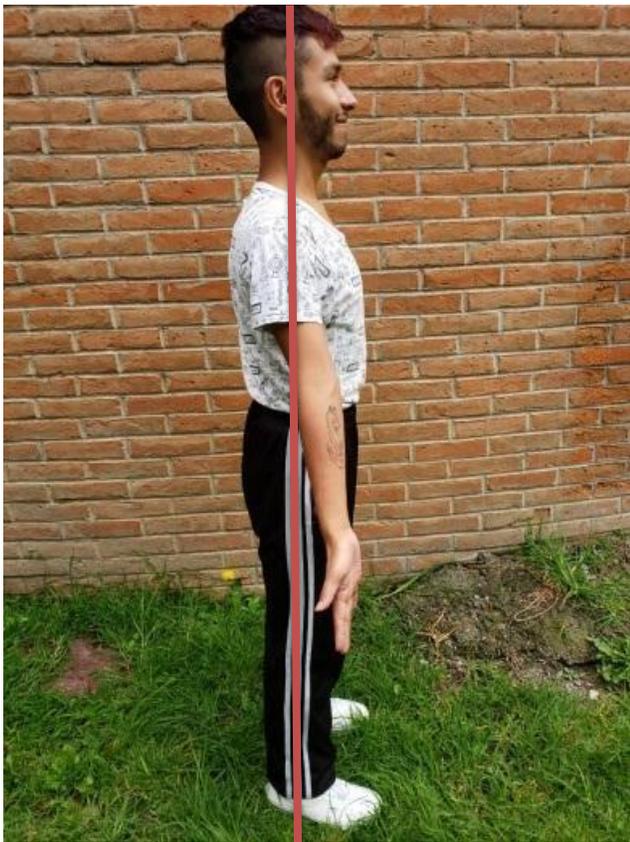
El fortaleciendo de su cuerpo les permitió ejecutar la técnica de la danza folclórica, así como el montaje coreográfico final que se llevó a escenario, teniendo un dominio total de los movimientos y lo más importante de su alineación corporal.

Para finalizar la evaluación sumativa se les aplicó nuevamente el cuestionario de valoración de postura, comparando los resultados que obtuvieron al inicio del ciclo escolar en la evaluación diagnóstica y los resultados obtenidos al final del curso.

En las siguientes imágenes tomadas al final del ciclo escolar es evidente los avances que tuvo cada alumno y el logro de su alineación corporal. Evidencia fotográfica final en posición anatómica.

*Tabla 1.*

NOMBRE	Guzmán García Tecpateotl Nohek	17 años
OBSERVACIONES	El avance que tuvo a lo largo del ciclo escolar fue evidente, como se logra ver la escoliosis que presentaba al inicio del curso es menos notoria, su alineación corporal mejoró y la implementó en su vida cotidiana.	
IMÁGENES		

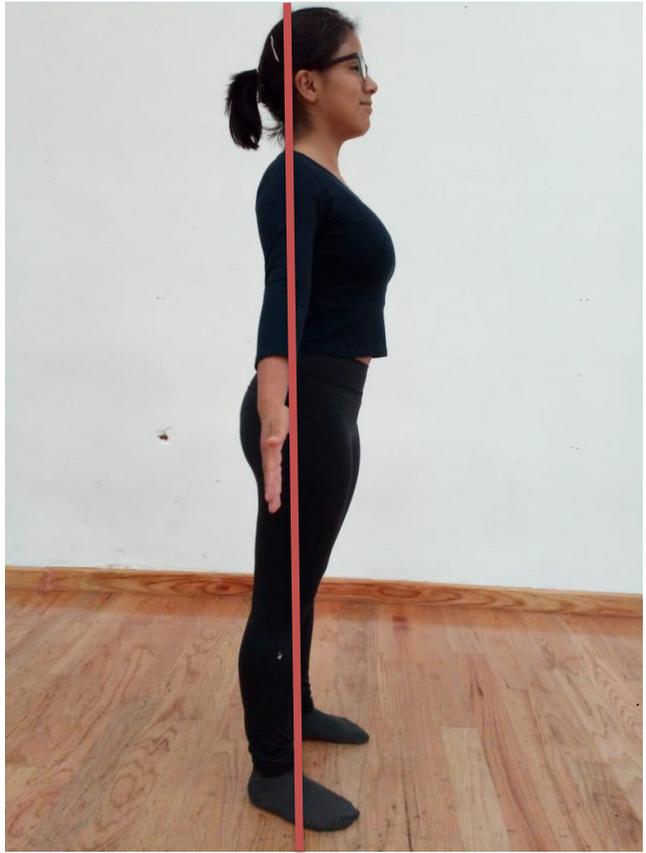
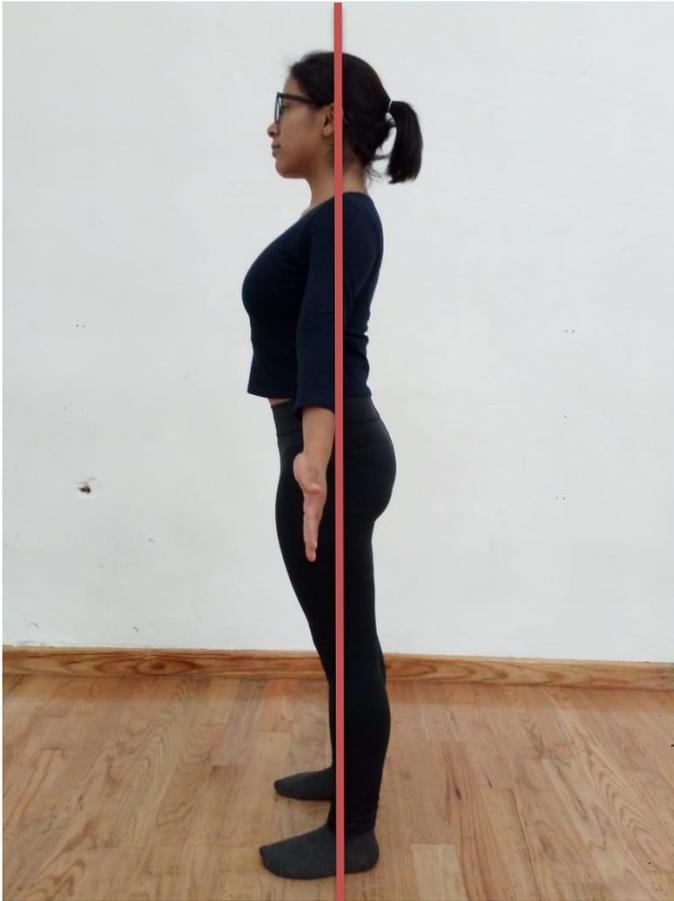


*Tabla 2.*

NOMBRE	Mendoza Vite Perla Patricia	15 años
OBSERVACIONES	El trabajo que realizó esta alumna durante el ciclo fue de mayor entrega y dificultad, porque no controlaba el movimiento de su espalda al realizar la técnica de danza folclórica, tuvo un gran avance, logró controlar su espalda y mantener su alineación corporal, lo que es evidente en las imágenes, ya que disminuyó su escoliosis.	

IMÁGENES





*Tabla 3.*

NOMBRE	Miranda Torres Bruno Manuel Emiliano	16 años
OBSERVACIONES	Su escoliosis disminuyó y la anteversión de su cadera que solía hacer al tratar de estar alineado, controló el movimiento de su espalda al ejecutar la técnica de danza folclórica y relajar su cuerpo sin perder la alineación corporal, porque solía tensar el cuello, pecho y brazos.	

IMÁGENES

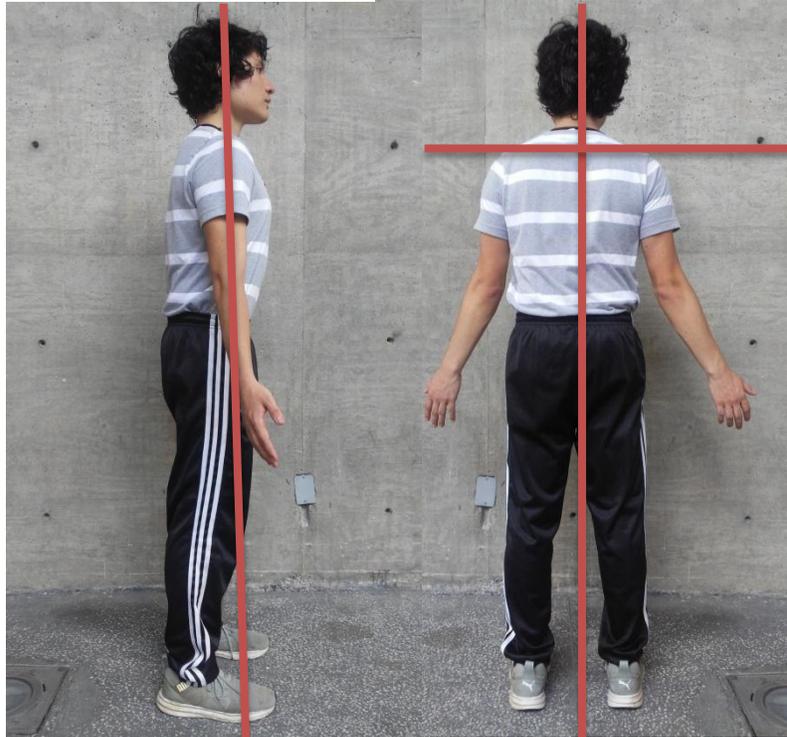




Tabla 4.

NOMBRE	Saldaña Ramírez Diego	15 años
OBSERVACIONES	En las primeras fotografías era muy evidente su escoliosis, como se puede observar en estas otras disminuyó, su trabajo se enfocó en controlar su espalda, mantener su alineación corporal y no tensar su cuerpo al ejecutar la técnica de danza folclórica, logrando resultados favorables.	

IMÁGENES

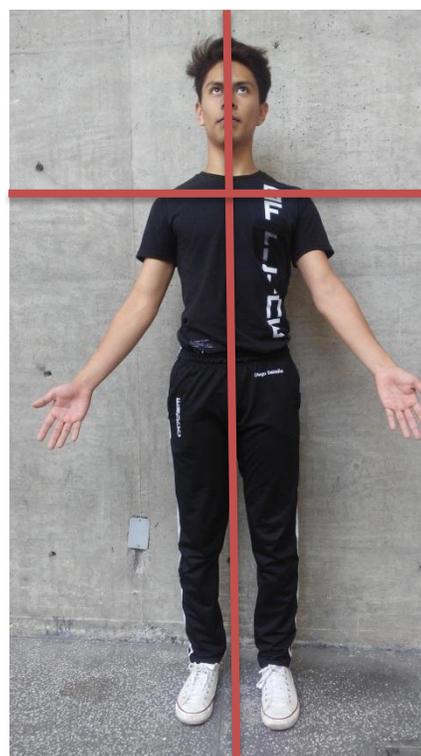
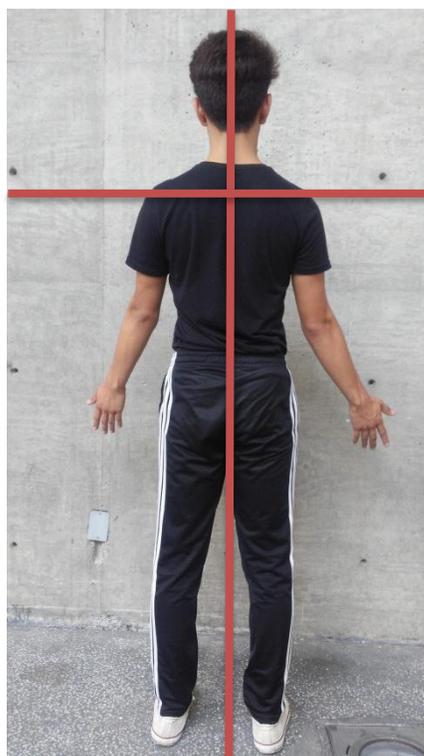
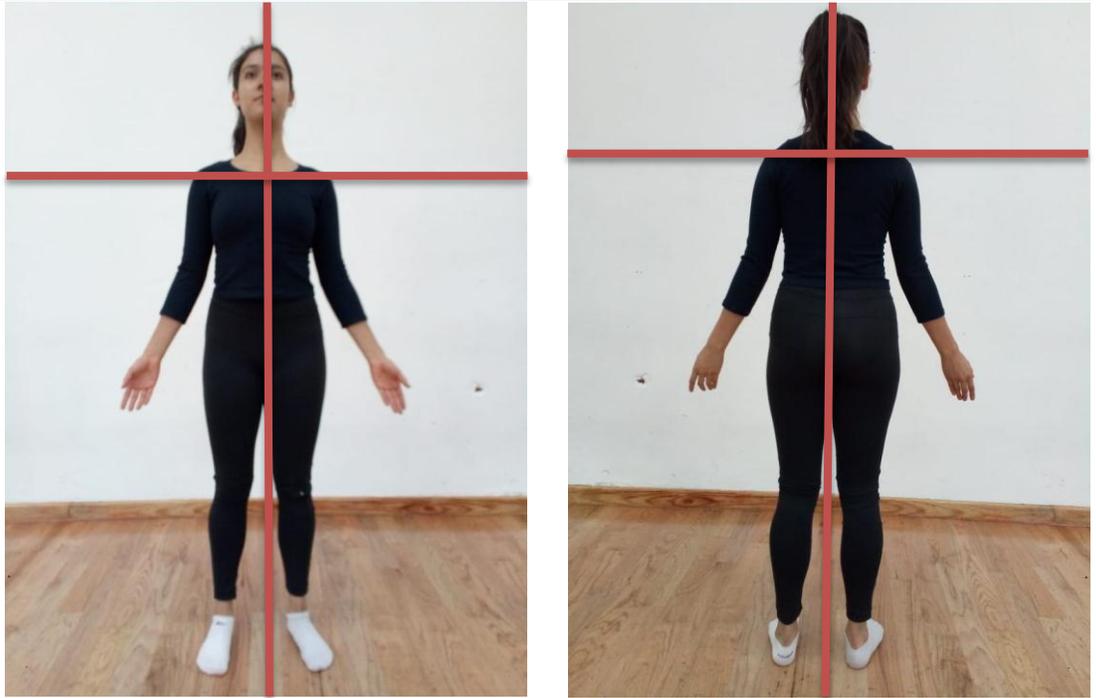




Tabla 5.

NOMBRE	Soberanes Cervantes Mariel	16 años
OBSERVACIONES	La escoliosis poco evidente que presentaba, disminuyó, su alineación corporal la mantenía durante toda la clase, lo que se trabajó y cuidó a la hora de ejecutar la técnica de danza folclórica fue su hiperextensión de piernas, logrando controlar sus movimientos para evitar lesiones.	
IMÁGENES		

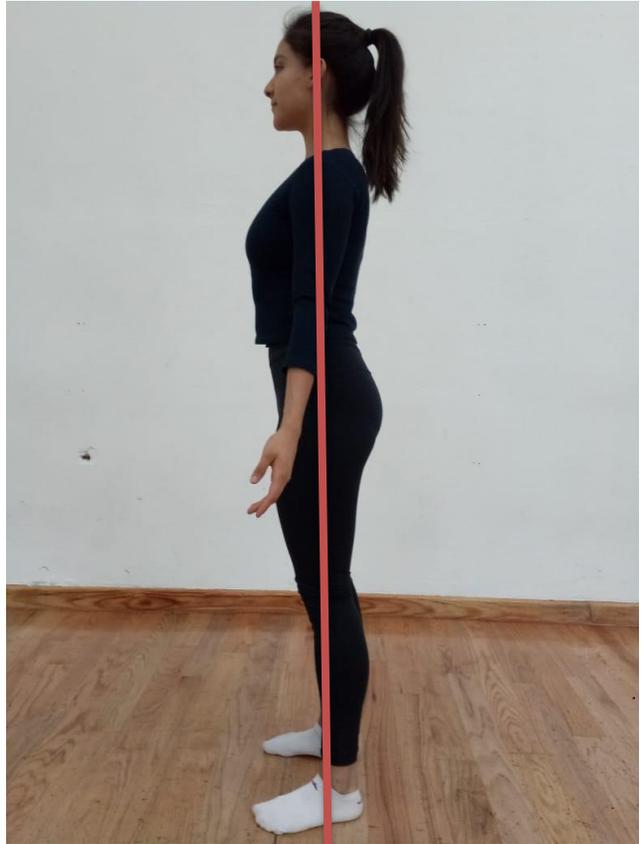
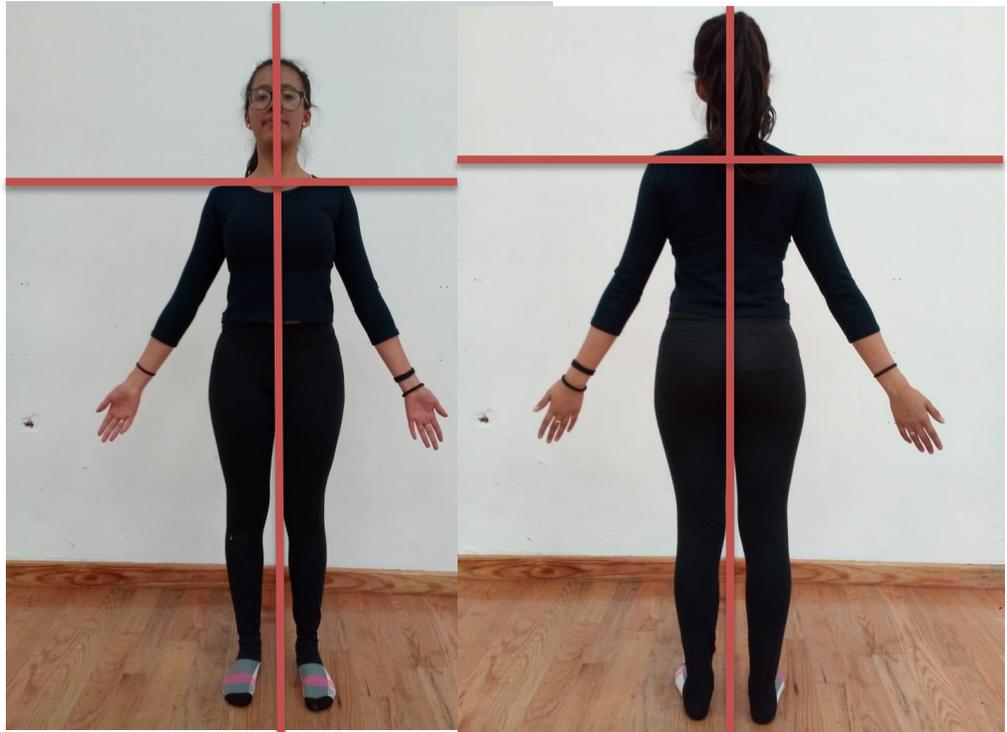
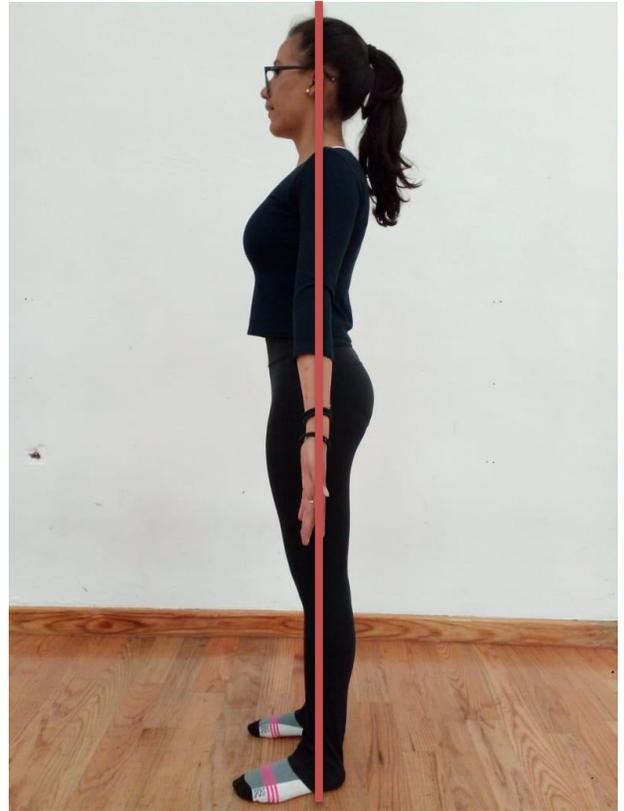


Tabla 6.

NOMBRE	Suástegui Mares Alejandra	15 años
OBSERVACIONES	La cifosis que presenta al inicio del curso disminuyó, el trabajo fue más intenso e insistente porque la corregía y al poco tiempo volvía a su mala postura, logró mantener su alineación corporal y hacerla consiente en la ejecución de la técnica de danza folclórica.	

IMÁGENES





### 3.5 Análisis de resultados y aportación

Como se puede observar, la evaluación diagnóstica fue determinante para elegir la aportación que quería darle al grupo, su falta de alineación corporal y su inclinación por el ballet fue lo que me llevó a tomar la decisión de implementar la barra al piso como herramienta para una mejor alineación corporal, fundamental para la ejecución de la técnica de danza folclórica.

Haciendo comparativos del inicio al cierre del ciclo escolar y como se logra explicar en la gráfica 4 de la evaluación formativa, el proceso que llevó a cabo cada uno de los alumnos fue totalmente diferente.

En la evaluación sumativa se interpretan las últimas evidencias fotográficas, se observa que hubo cambios satisfactorios en la alineación corporal de los alumnos, en unos más evidentes que en otros, pero cada uno logró mejorar dicha colocación y aplicar la conciencia corporal en sus clases de danza clásica y contemporánea.

De acuerdo a las evidencias de las evaluaciones, a la autoevaluación y perspectiva de cada alumno, el logro de una mejor alineación corporal fue alcanzado y trascendió porque les sirvió para su vida cotidiana.

A continuación se muestra lo que cada alumno redactó en su experiencia en cuanto a los resultados favorables de trabajar la barra al piso, si aportó fuerza corporal y alineación facilitando la técnica de danza folclórica; estos son algunas de los enunciados más destacados de dichas redacciones:

“Este trabajo estaba enfocado al fortalecimiento de ciertos grupos musculares necesarios para la ejecución correcta de la danza folklórica”. **Bruno Manuel Emiliano Torres Miranda**

“Me ayudó a hacer más conciencia de la colocación general de mi cuerpo, ayudándome a alargar, por poner un ejemplo muy evidente, mis lumbares.” **Perla Patricia Vite Mendoza**

“Gracias a la variedad de ejercicios de barra al piso con los que pudimos trabajar, hoy en día he podido crear rutinas de ejercicios, trabajar un músculo, trabajar mi colocación, calentar y estirar algunos segmentos del cuerpo o incluso aconsejar a mis compañeros con ejercicios que aprendí aquí.” **Saldaña Ramírez Diego**

“Después de un tiempo comprendí que la postura es vital en el ámbito dancístico”.

**Alejandra Suastegui Mares**

“Mejóro mi rendimiento en mis demás materias y sobre todo la fuerza en mi espalda para ballet y la fuerza en las piernas para folklore”. **Mariel Soberanes Cervantes**

“Es un método muy útil para obtener fuerza, resistencia y control sobre el cuerpo, y a pesar de que yo no imaginaba barra al piso dentro de un curso de folklore de verdad me fue muy útil en todo aquello que se me presentó después.” **Guzmán García Tecpateotl Nohek**

## Conclusiones

La elección de implementar una herramienta que ayudara y aportara a mis alumnos una mejor alineación corporal fue después de observarlos y evaluarlos, también tuvo que ver mi experiencia en clases de danza clásica, al inicio pensé en implementar de lleno la danza clásica, pero retomé específicamente ejercicios de barra al piso, que dentro de mi formación fue lo primero que realicé y lo que más me aportó.

Cuando empecé a aplicar la barra al piso, los alumnos se notaban aburridos, cansados, tensos y hasta fastidiados por estar la mayoría de tiempo sentados con la espada derecha, pero poco a poco se acostumbraron y se dieron cuenta que para sus otras materias de danza les ayudaba.

Les hablé de sensaciones, aquellas que sintieran estando sentados en el piso o acostados, las transportaran a la hora de estar parados y así poco a poco ligaron el trabajo de barra al piso con el trabajo de técnica de danza folclórica, también les comentaba que entre más alineados corporalmente menos lesiones tendría su cuerpo, más oxigenación y menos cansancio.

Era complicado tener una sola clase a la semana, porque a la siguiente clase los alumnos ya habían olvidado la terminología y de lo que constaba cada paso de la técnica de danza folclórica, así como la alineación; entonces al inicio del ciclo escolar cada clase era retomar lo abarcado la clase anterior, para recordar y avanzar. Después de ciertas clases los estudiantes comenzaron a tener mayor conciencia de su alineación corporal y de la técnica de danza folclórica, por lo que ya no era necesario “empezar de cero” la próxima clase.

Los resultados que observé al finalizar el ciclo no fueron homogéneos, pero sí encontré que cada uno de los educandos aprendió, retomó y aprovechó los conocimientos transmitidos, además de que realizaban en otras clases los ejercicios de barra al piso como apoyo para calentamiento corporal.

La barra al piso fue una herramienta que les aportó grandes habilidades de diferente manera, como se describe en el capítulo 2, por lo que, desde un punto de vista personal, es primordial para cualquier ejecutante una alineación corporal correcta, no simplemente por estética, por verse mejor en un escenario, sino por la conciencia y el cuidado que le damos a nuestro cuerpo en el momento del movimiento evitando lesiones, además de que es notable que te agotas menos, vulgarmente no le dejas todo el peso a tus piernas y rodillas porque estás alargando lo que también está ligado a que tu respiración y tus movimientos sean armónicos.

Retomando las imágenes plasmadas en el presente trabajo (cap. 3), tomadas al inicio y al final del ciclo escolar, se demuestra y se observa el cambio en la alineación corporal de cada uno de los alumnos. Otra herramienta que nos permite comparar y verificar los resultados y avances es el formato de valoración corporal, que a grandes rasgos evalúa si el cuerpo presenta alguna anomalía que llegase a generar lesiones a la hora de ejecutar la técnica de danza folclórica, en la evaluación diagnóstica algunos resultados revelaron pronación de tobillos, que disminuyó notablemente concientizando todo su cuerpo.

Aunque hay otras formas de llegar a una alineación corporal, la barra al piso fortalece todo tu cuerpo en cada ejercicio, lo que facilita que al estar parado tu cuerpo ya esté entrenado y preparado para realizar movimientos de sencillos a complejos.

Con base en el planteamiento del problema y en la interpretación de resultados observados y arrojados por distintos momentos en los que se realizó una evaluación, (cap. 3) los alumnos logran una alineación corporal mediante los ejercicios de barra al piso, transportando esos conocimientos y sensaciones a la ejecución de la técnica de danza folclórica.

Agradezco la experiencia que me dejó desarrollar este trabajo, porque obtuve un crecimiento tanto profesional como personal, que estoy segura me permitirá desarrollarme como una docente responsable y comprometida para con mis alumnos y su alineación corporal, transmitiéndoles las bases o la raíz para lograr una ejecución, proyección e interpretación que los llevará lejos.

Esta propuesta tiene continuidad, misma que los docentes pueden desarrollar haciendo los ejercicios dinámicos para ser ejecutados con mayor frecuencia, poniendo ejercicios similares a los del piso, pero ahora parados, para saber si tienen un progreso y si se les facilita aplicar las sensaciones que tienen sentados o acostados.

El trabajo de un docente en danza folclórica no es sencillo, cada vez se exige más saberes para llevarlo con tus alumnos, no nada más con base al movimiento, sino también con la metodología o pedagogía con la que se transmitirá. En esta parte vinculo mi trabajo con las necesidades actuales de un licenciado en Educación Dancística, porque ya no es suficiente tener conocimientos únicamente de danza folclórica, puedes apoyarte de otras herramientas o danzas para lograr resultados favorables, además de que los alumnos cada día son más demandantes y cada vez menos quieren bailar algo tradicional. Lo importante es no olvidarnos que la danza es expresión.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Bower, G., Hilgard, E. (1989). *Teorías del aprendizaje*. México, D.F.: trillas S.A. de C.V.
  - Bravo, F. (2015). *Terminología y técnica básica para el aprendizaje de la danza folclórica*. Ciudad de México: Los Reyes.
  - Feldman, R. (2007). *Desarrollo Psicológico*. Naucalpan de Juárez, Edo. de México: Pearson Educación de México, S.A. de C.V.
  - González, M., Rodríguez, J. (2004). *Bases metodológicas referenciales: Técnica de la Danza Clásica: Nivel elemental*. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
  - Grinder. (2004). *Adolescencia*. México: Limusa S.A. de C.V.
  - Kostrovítskaia, V. & Písarev, A. (1996). *Escuela de Danza Clásica*. México: escenología ac.
  - Lecheré, F. (2001). *Manual básico de barra al piso*. México, D.F.: Escenología A.C.
  - Martínez, D. (2016). *Las técnicas Laban aplicadas al desarrollo técnico dancístico e interpretativo de los estudiantes del específico de danza del CEDART “Diego Rivera” (Informe de Práctica Educativa)*. Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, Ciudad de México.
  - Muss, E.R. (1984). *Teorías de la adolescencia*. México: Paidós.
  - Nicolson, D., & Ayers H. (2013). *Problemas de la adolescencia*. Guía práctica para el profesorado y la familia. México: Alfaomega S.A. de C.V.
  - Pavlovna, N., Pavlovna, M., & Sevilla, F.(2000). *a b c de la Danza Clásica*. México, D.F.: Escenología A.C
- Perrenoud, P. (1999). *Construir competencias desde la escuela*. Santiago, Chile: Dolmen.
- Tobón Tobón, S. (2006). *El enfoque de las competencias en el marco de la educación*. Universidad Complutense.

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS:

- ACAPUN. (5 de Julio de 2016). Ejes y Planos- Anatomía Humana- Capítulo I. Obtenido de Archivo de Video: Recuperado el 06 de Agosto de 2019 de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dRwWlzRMG48>
- Adolescentes guía para padres y familiares. Recuperado el 15 de Enero de 2019 de:  
<https://www.asturias.es/Asturias/ARTICULOS/adolescentes-guia.pdf>
- Ayalga, C. (2013, 15 de Junio). La metodología didáctica. Recuperado el 12 de Septiembre de 2019, de APADAC Sitio web:  
<http://www.apadac.org/apadac/articulos/lametodolog%C3%AD-did%C3%A1ctic>
- Cano de Faroh, A.(2007). Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotsky ¿Dos caras de la misma moneda? Recuperado el 20 de Septiembre de 2018 de:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2007000200013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2007000200013)
- Capítulo 2 Biomecánica de la rodilla. Recuperado el 23 de Junio de 2019 de:  
[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lmt/de\\_1\\_lm/capitulo2.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lmt/de_1_lm/capitulo2.pdf)
- Carmen Rivera Batlle. (15 de Agosto de 2013). Kinesiología: Movimientos de la Cadera. Obtenido de Archivo de Video: Recuperado el 06 de Agosto de 2019 de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NxlXN4JCOe0>
- Centro de Educación Artística “Diego Rivera”, Instituto Nacional de Bellas Artes. Recuperado el 10 de Marzo de 2018 de: <https://cedartdiegorivera.inba.gob.mx/>.
- Daniel Marcelo. (23 de Noviembre de 2012). Biomecánica del cuerpo humano, Morfología Funcional. Avi Obtenido de Archivo de Video: Recuperado el 01 de Septiembre de 2019de: <https://www.youtube.com/watch?v=c4RCoruLqg8>
- Desarrollo cognitivo y motor. Recuperado el 18 de Octubre de 2018 de:  
<https://eldesarrollocognitivo.com/desarrollo-humano/>
- Díaz, F. & Hernández, G. (2004). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. 2nd ed. Ciudad de México: McGraw-HILL/INTERAMERICANA EDITORES S.A de

C.V, p.231. recuperado el 10 de septiembre de 2019 de:

<http://formacion.sigeyucatan.gob.mx/formacion/materiales/4/4/d1/p1/2.%20estrategiasdocentes-para-un-aprendizaje-significativo.pdf>

- Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, Instituto Nacional de Bellas Artes. Recuperado el 16 de Enero de 2018 de:  
<https://endngcampobello.inba.gob.mx/nuestra-escuela.html>.
- etapasdeldesarrollo.com. Recuperado el 15 de Enero de 2019 de:  
<https://www.etapasdesarrollohumano.com/etapas/adolescencia/>
- Feta TV. (30 de Mayo de 2018). Kinesiología de la columna vertebral Obtenido de Archivo de Video: Recuperado el 01 de Septiembre de 2019 de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=y1MR5vmJlaU>
- Fundamentos Medicina y Enfermería. (26 de Junio de 2016). Posiciones Corporales- #Enfermería y #Medicina Básica. Obtenido de Archivo de Video: Recuperado el 28 de Agosto de 2019 de: <https://www.youtube.com/watch?v=opxS5W7WOUE>
- La Fisioterapia.net. (17 de Abril de 2015). Flexión plantar y dorsal de tobillo. Obtenido de Archivo de Video: Recuperado 28 de Agosto de 2019 de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=KOh1v6Sgk14>
- Peña, C., (jueves, 1 de Agosto de 2013). Kinesiología, Un mundo en movimiento!Blogger. Recuperado el 05 de Julio de 2019 de:  
<http://kinesalud2013.blogspot.com/2013/08/articulacion-de-codo.html>
- VideoTutoriales. (15 de Agosto de 2016). ¿Cómo se redacta una competencia? Obtenido de Archivo de Video: Recuperado 15 de Febrero de 2019 de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=HImlM-x49qo>
- ViS Espinoza. (30 de Noviembre de 2011). Biomecánica de codo kinesiología BUAP. Obtenido de Archivo de Video: Recuperado el 01 de Septiembre de 2019 de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TBuhBKENjOo>

## Anexos

## 1. Plan de Curso

	Instituto Nacional de Bellas Artes		Consejo Nacional para la Cultura y las Artes	SUBDIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICAS		CEDART "Diego Rivera"
<b>PLAN DE TRABAJO DOCENTE</b>						
<b>DOCENTE</b>		<b>ANDREA TÉLLEZ LÓPEZ</b>				
<b>ASIGNATURA</b>		<b>TÉCNICA DE DANZA FOLKLÓRICA I y II</b>				
<b>NIVEL</b>		<b>BACHILLERATO</b>				
<b>GRUPO(S)</b>		<b>SEGUNDO</b>				
<b>CICLO ESCOLAR</b>		<b>2017 – 2018 – I</b>				
<b>FECHA DE ENTREGA</b>		<b>21 DE AGOSTO DEL 2017</b>				

## Perfil del Alumno para Ingresar al Área de Danza

### **Disposición:**

- Que tenga el hábito de portar el uniforme completo.
- Que se reconozca como un ser con potencialidades físicas que le permita mejorar su capacidad motriz.
- Que cuente con aptitudes y actitudes para el estudio de la danza.
- Que tenga amplia disposición para realizar la clase y las actividades propuestas.
- Que demuestre habilidades para la ejecución de danzas y bailes
- Que cuente con la habilidad en el manejo de las tecnologías de la información (TIC).

### **Promedio de aprovechamiento académico:**

- Que sea capaz de mantener promedio de aprovechamiento no menor de 8.0 en las asignaturas de área en tercer y cuarto semestre.

### **Nivel técnico**

- Que pueda realizar diferentes ejercicios de flexibilidad, elasticidad, coordinación, retención, ritmo y resistencia.
- Que pueda realizar ejercicios de expresión corporal con música, transmitiendo diferentes sensaciones, emociones y sentimientos.

BLOQUE 1		TÉCNICA DE LA DANZA FOLCLÓRICA Y ALINEACIÓN CORPORAL		TIEMPO ASIGNADO:15 clases
UNIDAD DE COMPETENCIA: Conoce la técnica básica, general y específica de la danza folclórica. Valora el significado de la danza a partir de su contexto socio-histórico y cultural.				
CONOCIMIENTOS	HABILIDADES Y DESTREZAS	ACTITUDES Y VALORES	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS %
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concientiza la alineación corporal a través de la barra al piso.</li> <li>• Aprende la técnica básica y general de la Danza Folclórica:</li> <li>• Conoce y experimenta sus posibilidades de movimiento:</li> <li>• Utiliza y maneja parafernalia para un mejor aprendizaje:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de falda, vaso, paliacate, sonaja.</li> </ul> </li> <li>• Desarrolla la técnica específica del Estado de Chiapas para ejecutar e interpretar dos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla la conciencia de la alineación corporal para la ejecución de la técnica de danza folclórica..</li> <li>• Elabora con su cuerpo los movimientos característicos de la danza y/o baile.</li> <li>• Identifica la estructuración musical que acompaña a la danza o baile</li> <li>• Identifica los elementos básicos de la Danza Folklórica Mexicana para estructurar los pasos, secuencias de las danzas y/o bailes</li> <li>• Identifica la importancia de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entiende la terminología de la Danza</li> <li>• Crea vínculo con la técnica básica y general</li> <li>• Respeto su cuerpo como herramienta de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza ejercicios de barra al piso al inicio de cada clase fortaleciendo su alineación corporal.</li> <li>• Exposición de las diferencias que existen entre danza, baile, bailable.</li> <li>• Desarrolla juegos de destreza, imitación, coordinación y musicalidad.</li> <li>• Realiza acondicionamiento muscular para adquirir resistencia, alineación corporal.</li> <li>• Reanuda la terminología de los movimientos básicos: flexión, extensión, elevación, torsión, rotación, circunducción.</li> </ul>	<p><b>Lista de cotejo</b></p> <p><b>Práctica en clase 60%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Trabajo en clase</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Coordinación</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Movilidad</li> <li>- Ritmo</li> <li>- Musicalidad</li> <li>- Precisión</li> <li>- Expresión</li> <li>- Interpretación</li> <li>- Trabajo individual, parejas y grupal</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Disposición 10%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud</li> <li>- Atención</li> <li>- Disciplina</li> <li>- Uniforme</li> </ul>

<p>piezas musicales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiapanecas</li> <li>• Alcaraván</li> </ul>	<p>respiración.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entiende las características de cada paso de la técnica básica y general de la danza folclórica.</li> <li>• Desarrollo de secuencias</li> <li>• Repetición y desarrollo de velocidad en las secuencias así como trabajo de coordinación.</li> <li>• Repetición y limpieza de los pasos de técnica básica y general.</li> <li>• Ejercita el dominio espacial con desplazamientos en diagonal, recta y mixto; individual, por parejas y grupo total.</li> </ul>	<p><b>Extra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diario grupal <b>10%</b></li> </ul> <p><b>Examen</b> <b>20%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen de técnica básica, general y específica de Chipas.</li> </ul>
---	---------------------	--	--	--

BLOQUE 2	LA BARRA AL PISO Y LA TÉCNICA DE DANZA FOLCLÓRICA			TIEMPO ASIGNADO:20 clases
<b>UNIDAD DE COMPETENCIA:</b> <b>Adquiere conciencia del aspecto etnográfico de la danza folclórica.</b> <b>Aplica el conocimiento de la técnica básica y general para desarrollar la técnica específica del repertorio de Veracruz.</b>				
CONOCIMIENTOS	HABILIDADES Y DESTREZAS	ACTITUDES Y VALORES	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS Y %
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las regiones folclóricas en las que está dividida la República Mexicana :</li> <li>- Norte.</li> <li>- Centro</li> <li>- Sur.</li> <li>• Ejecuta movimientos consiente de su alineación corporal apoyado de los ejercicios de barra al piso.</li> <li>• Ejecuta la técnica básica y general de la Danza Folclórica:</li> <li>• Calidades de movimiento.</li> <li>- Coordinación rítmica y corporal.</li> <li>• Desarrolla la técnica específica del Estado de Veracruz para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende y reconoce la importancia de la danza y la música en las diferentes regiones del país.</li> <li>• Concientiza cada movimiento de su cuerpo aplicando la barra al piso en su vida cotidiana.</li> <li>• Refuerza la técnica básica y general creado secuencias libres.</li> <li>• Ejecuta la técnica específica de los repertorios</li> <li>• Desarrolla fuerza y velocidad en el zapateado específico</li> <li>• Aprende la cadencia del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se esfuerza por mantener disposición y perseverancia.</li> <li>• Retiene las secuencias</li> <li>• Permanece receptivo a correcciones</li> <li>• Vincula lo aprendido y lo demuestra en grupo</li> <li>• Crea un ambiente favorable de trabajo grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de las regiones folclóricas.</li> <li>• Realiza ejercicios complejos de barra al piso que le permiten mantener su alineación corporal para mejorar la ejecución de la técnica de danza folclórica.</li> <li>• Retroalimenta la técnica básica y general.</li> <li>• Trabaja secuencias cortas</li> <li>• Desarrolla la coordinación y destreza empleando la técnica específica.</li> <li>• Desarrolla diferentes actividades musicales para identificar el compás</li> </ul>	<p><b>Lista de cotejo</b></p> <p><b>Práctica en clase 60%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia</li> <li>- Trabajo en clase</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Coordinación</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Movilidad</li> <li>- Ritmo</li> <li>- Musicalidad</li> <li>- Precisión</li> <li>- Expresión</li> <li>- Interpretación</li> <li>- Trabajo individual parejas y grupal</li> </ul> <p><b>Disposición 10%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud</li> <li>- Atención</li> <li>- Disciplina</li> <li>- Uniforme</li> </ul>

<p>ejecutar e interpretar dos piezas musicales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La Bruja</b></li> <li>- <b>La Iguana</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concientiza la alineación corporal para mantener un vaso de vidrio sobre la cabeza mientras se ejecutan pasos.</li> <li>• Desarrolla la pieza con secuencias preestablecidas y de manera libre</li> <li>• Se autoevalúa y trabaja en las secuencias aprendidas</li> <li>• Aplica los elementos fundamentales de la técnica específica, identificando las diferentes estructuras musicales.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza juegos de expresión, creatividad, interpretación y estilo</li> <li>• Demuestra sus habilidades para realizar movimientos que se semejen a los de una iguana.</li> <li>• Construye las secuencias específicas de cada una de las piezas</li> <li>• Ejercita las secuencias de la pieza en trayectorias lineales, libres y en el lugar.</li> <li>• Ejemplifica el estilo en el faldeo y de las pisadas, coordinando.</li> <li>• Ensaya las secuencias determinadas con estilo, faldeo y zapateado con claridad y limpieza</li> </ul>	<p><b>Examen 20%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen de técnica con los implementos, calidades de movimiento, musicalidad y elementos complementarios.</li> <li>- Examen del repertorio del Estado de Veracruz.</li> </ul>
---	--	--	---	--

## Fuentes de información

*BIBLIOGRAFÍA*

## HEMEROGRAFÍA

## FUENTES DIGITALES Y AUDIOVISUALES

Miranda,A., Lara, JJ.. (2010). *Manual básico para la enseñanza de la técnica de danza tradicional mexicana*. México D.F.: Ducere S.A. de C.V.

Programas de Estudio Danza Folclórica I y II del CEDART

Franklin. (2016). *Danza Acondicionamiento Físico*. España: Paidotribo.

Ahonen, J., Lahtinen, T., Sandstrom, M., Pogliani, G. & Wirhed, R. (2001). *Kinesiología y Anatomía Aplicada a la Actividad Física*. Barcelona: Paidotribo.

Pavlovna, N., Pavlovna, M., & Sevilla, F.(2000). *a b c de la Danza Clásica*. México, D.F.: Escenología A.C

<http://dinamicasgrupales.blogspot.mx/2008/06/dinmicas-grupales-1tcnicas-vivenciales.html> <https://www.youtube.com/watch?v=qaa-1Sp1hAM>  
<https://cedartdiegorivera.inba.gob.mx/oferta-educativa/secundaria-dearte.html> <https://www.inba.gob.mx/escuelas>

## Anexo 2. Instrumento elaborado por la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria

### Campobello para evaluar a los de nuevo ingreso

#### Formato de valoración corporal.

Datos de identificación

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Estatura (baja, media, alta) \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Complexión (delgada, media, robusta) \_\_\_\_\_

#### 1ª. PARTE.- VALORACIÓN ESTÁTICA

##### CARA POSTERIOR

###### CABEZA

Alineada Si ( ) No ( )

Girada Derecha ( ) Izquierda ( )

Inclinada Derecha ( ) izquierda ( )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

###### COLUMNA

Alineada Si ( ) No ( )

Escoliosis en C Si ( ) No ( )

Escoliosis en S Si ( ) No ( )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

###### PELVIS

Simétrico Si ( ) No ( )

Desniveles Si ( ) No ( )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

###### PLIEGUES/GLUTEO

Simétrico Si ( ) No ( )

Asimétrico Si ( ) No ( )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PIE**

Alineado Si ( ) No ( ) OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
 Supinado (Cae hacia afuera) Si ( ) No ( ) \_\_\_\_\_  
 Pronado (Cae hacia adentro) Si ( ) No ( ) \_\_\_\_\_

## CARA LATERAL DERECHA

**CABEZA**

Alineada Si ( ) No ( ) OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
 Desplazada adelante Si ( ) No ( ) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**HOMBROS**

Alineados Si ( ) No ( ) OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
 Proyección anterior Si ( ) No ( ) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**COLUMNA**

Alineada Si ( ) No ( )

Hipercifosis Dorsal: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Hiperlordosis Lumbar: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**RODILLAS**

Alineadas Si ( ) No ( ) OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
 Semiflexión Derecha ( ) Izquierda ( ) \_\_\_\_\_  
 Híper Extensión Derecha ( ) Izquierda ( ) \_\_\_\_\_

**PIE**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

CARA LATERAL IZQUIERDA

**CABEZA**

Alineada Si ( ) No ( )  
Desplazada adelante Si ( ) No ( )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**HOMBROS**

Alineados Si ( ) No ( )  
Proyección anterior Si ( ) No ( )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**COLUMNA**

Alineada Si ( ) No ( )

Hipercifosis Dorsal: \_\_\_\_\_

Hiperlordosis Lumbar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**RODILLAS**

Alineadas Si ( ) No ( )  
Semiflexión Derecha ( ) Izquierda ( )  
Híper Extensión Derecha ( ) Izquierda ( )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PIE**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CARA ANTERIOR

**CABEZA**

Alineada Si ( ) No ( )  
Girada Derecha ( ) Izquierda ( )  
Inclinada Derecha ( ) izquierda ( )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CODO**

Alineados	Si ( )	No ( )	OBSERVACIONES: _____
Valgo	Si ( )	No ( )	_____
Varo	Si ( )	No ( )	_____

**TRONCO**

Alineados	Si ( )	No ( )	OBSERVACIONES: _____
Torsiones	Si ( )	No ( )	_____
Torsiones	Derecha ( )	Izquierda ( )	_____
Inclinaciones	Si ( )	No ( )	_____
Inclinaciones	Derecha ( )	Izquierda ( )	_____

**RODILLA**

Valgo	Derecha ( )	Izquierda ( )	OBSERVACIONES: _____
Varo	Derecha ( )	Izquierda ( )	_____

**Anexo 3****Cuestionario 1.**

1. ¿Has practicado algún tipo de danza? ¿Cuál?
2. De las danzas que has practicado, ¿cuál ha sido tu favorita?
3. ¿Te gustaría estudiar profesionalmente danza? ¿en qué escuela adionarías?
4. ¿Cuál es el pensamiento que tienes sobre la danza folclórica?
5. ¿Qué es lo que más te gusta de la danza folclórica?
6. Describe los sentimientos que tienes al bailar lo que más te gusta:
7. ¿Qué te gustaría aprender en esta clase?
8. Describe los sentimientos que tienes al bailar danza clásica y danza contemporánea:
9. ¿Qué esperas de esta clase?

## Anexo 4

### AUTOEVALUACIÓN.

Instrucciones: coloca una “x” en los recuadros frente a los enunciados considerando tu desarrollo durante el curso.

Nombre: \_\_\_\_\_

	SI	NO
Participé de manera activa en las diferentes actividades propuestas al inicio de las sesiones		
Participé de manera activa en las diferentes actividades propuestas en el desarrollo de las sesiones		
Participé de manera activa en las diferentes actividades propuestas al final de las sesiones		
Conté con los materiales para la clase		
Respeté mi espacio y el de mis compañeros (inicio, desarrollo y cierre)		
Llegué puntual a las clases, portando el uniforme.		
Mostré disposición, buena actitud y perseverancia.		

Calificación final que te otorgas: \_\_\_\_\_

### Recursos utilizados durante el ciclo escolar

- Palo de escoba
- Vaso de vidrio
- Lápiz
- Plumas
- Cuestionarios
- Libreta
- Tambor
- Globos
- Lista de cotejo
- Rúbrica
- Diario grupal
- Pandero
- Memoria USB