



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”

*Mecanismos para realizar el salto en cuarta
posición con giro fuera de centro*

Modalidad: Clase frente a jurado para obtener el título de
Licenciado en Educación Dancística
con Orientación en Danza Contemporánea

P R E S E N T A

Roberto Ramos Montes de Oca

Asesor: Maestro José Antonio Torres

Marzo 2020

www.inbadigital.bellasartes.gob.mx

Cómo citar este documento: Ramos Montes de Oca, Roberto. *Mecanismos para realizar el salto en cuarta posición con giro fuera de centro*, ENDNGC/INBAL/SC, Ciudad de México, 2020.

Descriptorios temáticos: proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación dancística, cinemática.



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



INBAL



INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA

ESCUELA NACIONAL DE DANZA
“NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”

“MECANISMOS PARA REALIZAR EL SALTO EN CUARTA
POSICIÓN CON GIRO FUERA DE CENTRO”

CLASE FRENTE A JURADO
PARA PODER OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA
CON ORIENTACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA

P R E S E N T A
ROBERTO RAMOS MONTES DE OCA

ASESOR: MAESTRO JOSE ANTONIO TORRES

MARZO/2020

Ciudad de México, a 15 de noviembre de 2019

Lic. Jessica Adriana Lezama Escalona
Directora de la Escuela Nacional de Danza
"Nellie y Gloria Campobello"
PRESENTE

Por este medio le informo que Roberto Ramos Montes de Oca, egresado de la escuela a su cargo, con la especialidad de danza contemporánea, concluyó su Clase Frente a Jurado intitulado "Mecanismos para realizar el Salto en Cuarta Posición con Fuera de Centro", el cual fue realizado bajo mi asesoría.

En vista de que este proyecto cumple con los requerimientos metodológicos y de contenido especificados en el reglamento de la escuela, doy mi visto bueno para que el (la) interesado(a) continúe con los trámites correspondientes al proceso de titulación.

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente



José Antonio Torres

ccp. Roberto Ramos Montes de Oca

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1:	
1.1 Proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación dancística.	2
1.2 Cinemática.	5
CAPÍTULO 2:	
2.1 Calentamiento (cuadernillo didáctico).	15
2.2 Análisis de los mecanismos del salto en cuarta posición con giro fuera de centro, para la ejecución.	37
CAPÍTULO 3:	
3.1 Planeación de la clase.	50
3.2 Evaluación.	55
CONCLUSIONES	58
REFERENCIAS	60

AGRADECIMIENTOS:

La vida es una gran aventura, en la cual conocemos una gran cantidad de personas, de las cuales aprendimos o seguimos aprendiendo, cada una de ellas es un maestro que tenía que aparecer o irse en el momento justo, todo en la vida es perfecto, y estoy totalmente agradecido con todos los que han compartido esta aventura llamada vida conmigo; amigos, maestros, parejas, familia, compañeros de trabajo y alumnos (as).

Este logro no es solo mío, es de todos, solo que reconozco que hay pilares que me ayudaron en los peores momentos e impulsaron mucho más en los mejores, a ellos de corazón ¡muchas gracias!, por no soltarme y creer en mí, gracias por darme las mejores lecciones de mi vida con amor y perseverancia.

Gracias mamá por ser “la mamá más mala del mundo” la que siempre me exigió para ser un buen ser humano y por cobijarme con todo ese amor incondicional, gracias por ser mi principal pilar de vida, te admiro y respeto, definitivamente hoy te gradúas por ser la mejor mujer que he conocido en la vida.

Gracias familia por permitirse romper esquemas con respecto al arte de la danza, por romper ese caparazón que en su momento estaba muy arraigado y que gracias a eso hoy tenemos la mejor academia de danza del pueblo.

Gracias alumnos, por enseñarme tanto en cada clase, por creer en mí e inspirarme a superarme y por ese regalo tan grande de verlos bailar.

Gracias a mis amistades que tampoco me han soltado y han puesto su granito de arena en mi alma para ser la persona que soy ahora, por compartir y reír a mi lado.

Gracias a ti mujer amorosa, valiente y segura por darle un giro radical a mi vida, por despertarme y ser una gran maestra de vida, por darme un camino de luz y amor con esas estrellas que guían cada uno de nuestros caminos.

Gracias Maestro Tonio Torres por inspirarme en el salón de clases y compartirme de su experiencia para poder crecer como docente y acompañarme a concluir como asesor este proceso.

Juanjo gracias por tu tiempo y disposición para ser mi monitor en este proyecto.

Gracias Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello por darme todas esas experiencias para desarrollarme como docente de danza, a los maestros que fueron parte de mi formación, a los administrativos que con mucha dedicación desde su área de trabajo fueron un apoyo importante en mi proceso de estudiante y titulación.

Gracias Lidia por llegar a mi vida, por ser inspiración total, por confiar y creer en mí, por no soltarme, por dar siempre lo mejor de tu ser, por tener esa energía alta y ser una excelente compañera de vida, esto es el inicio de muchos logros juntos.

A mi familia Quantum por ser unos Ángeles que me cobijaron con mucho amor.

¡Gracias a todos!

INTRODUCCIÓN:

“El tema a investigar surgió desde mi problemática al ejecutar el salto en cuarta posición con giro fuera de centro, ya que es un salto complejo, y requiere de hacer conscientes varias partes del cuerpo, para que, en conjunto, el bailarín logre una sincronía organizada e impactante hacia el espectador.”

En la investigación los bailarines y docentes conocerán los principales motores de movimiento que requiere el salto para su ejecución; proponiendo mecanismos específicos para realizar dicho salto de danza contemporánea tales como; puntos de apoyo, impulso, fuerza muscular, mecanismo de aterrizaje y fluidez en la ejecución; previniendo en la medida de lo posible, el riesgo de lesiones para que con ello se ejecute de manera consciente, segura, estética y orgánica.

Se registrarán los elementos técnicos mediante un cuadernillo didáctico como resultado final de la propuesta del trabajo. Lo anterior con fuentes bibliográficas especializadas en cinemática, kinesiología, didáctica de la danza etc.

También servirá de apoyo para la Escuela Nacional de danza Nellie y Gloria Campobello, y otras escuelas que su perfil de egreso sea la docencia.

Se planeará una clase abierta con apoyo de la guía didáctica con alumnos de danza contemporánea y/o danza clásica de nivel profesional, para demostrar el resultado en la práctica de la propuesta en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Serán alumnos con edades aproximadamente de los 18 a 25 años. Se planea que en la clase estén 10 alumnos; 5 hombres y 5 mujeres esta cantidad puede variar.

Los resultados de la investigación y propuesta escrita (cuadernillo didáctico) se verán reflejados en la aplicación práctica durante la clase que tendrá una duración aproximada de 45 minutos.

CAPÍTULO 1:

1.1 Proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación dancística:

La educación superior en México (educación formal) debe persistir en la búsqueda de una mayor calidad educativa, de ser posible, en todas las escuelas del país. Para ello es importante reconocer que es responsabilidad de los alumnos, maestros y egresados trabajar en conjunto, para proponer herramientas que mejoraren el proceso de enseñanza aprendizaje y así, las futuras generaciones obtengan conocimientos más sólidos. “La educación que el alumno consiga en la escuela está constituida por el conjunto de aprendizajes significativos que éste haya adquirido a lo largo de sus estudios. Si adquirió un gran número de aprendizajes significativos, saldrá con una buena formación, si sus aprendizajes significativos fueron pocos, egresara con una formación deficiente.” (Charur, 2000) El trabajo que el docente debe cumplir, es ser un guía para que el educando cada día obtenga un aprendizaje nuevo o refuerce los aprendizajes ya aprendidos. “El aprendizaje significativo surge cuando el alumno, como constructor de su propio conocimiento, relaciona los conceptos a aprender y les da un sentido a partir de la estructura conceptual que ya posee. Dicho de otro modo, construye nuevos conocimientos a partir de los conocimientos que ha adquiridos anteriormente”. (Charur, 2000) Por lo anterior, el análisis del salto en cuarta posición con giro fuera de centro se realizará con el apoyo de un estudiante o egresado de una escuela profesional (monitor), aprovechando que ya tiene conocimiento (s) previo (s), así podrá entender con mayor facilidad los mecanismos del salto y poder tener aprendizajes significativos para su vida como ejecutante o maestro de danza.

El docente debe tener la capacidad de crear estrategias aptas para el aprendizaje del alumno; esto se refiere a la didáctica, teniendo en cuenta que el objetivo es el aprendizaje para la ejecución del salto. Por ejemplo:

“Fandiño (bailarín, maestro y coreógrafo) considera que el compromiso de un maestro implica establecer estrecha comunicación y permanente diálogo con sus alumnos, promoviendo la consolidación de un equipo de trabajo. De lo contrario, el resultado del proceso enseñanza-aprendizaje será *parcial y forzado*”. (Quiroz, 2009, pág. 188)

También nos dice que “la complicidad es el secreto del éxito. El maestro no puede limitarse solo a enseñar ejercicios o secuencias técnicas, sino debe convertirse en un educador y transmisor de experiencias vividas en la práctica como creador. De esto resultará una clase técnica creativa en la que el docente y el alumno formarán una mancuerna”. (Quiroz, 2009, pág. 188) Es decir, el maestro debe de ser una fuente de inspiración para los alumnos, un pilar importante en la formación profesional y en muchas ocasiones de manera personal. En carreras artísticas los alumnos son muy vulnerables puesto que trabajan con emociones, y ahí el docente debe tener cuidado en la manera de enseñar, porque puede motivar a los alumnos a sacar su máximo potencial, o hacerlo desertar de su proceso escolar.

“Fandiño sabe que el proceso de enseñanza-aprendizaje no es lineal, sino que incluye retrocesos, construcciones y momentos estáticos. También reconoce que cada alumno vive un proceso de enseñanza-aprendizaje diferenciado, determinado por su tiempo personal para asimilar y desarrollar sus posibilidades y nuevos conocimientos. Sostiene que ese tiempo personal, debe ser respetado por el maestro, depende de la biografía y contexto del estudiante, así como de sus

experiencias corporales y dancísticas previas. Todo ello construye al sujeto y lo determina, pero también le da posibilidades de transformarse. (Quiroz, 2009, pág. 191)

El alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje en otras palabras, es el constructor de su propio avance técnico, por ello, debe estar comprometido en la enseñanza dancística para recibir indicaciones del docente y aprender incluso de sus compañeros de clase. Estar alerta y concentrado facilitará su proceso y obtendrá un gran avance previniendo lesión alguna.

Así el resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje, será producto del trabajo en equipo comprometido que tenga el docente y el alumno, y únicamente se podrá consolidar cuando ambos tengan el interés por el trabajo común.

“La educación de un bailarín apunta a desarrollar sus capacidades motoras y crearle hábitos físicos y mentales del movimiento tecnificado, pero también estimularlo para adquirir una concepción propia de su actividad en términos artísticos. (Quiroz, 2009, pág. 188).

1.2 Cinemática:

Se darán a conocer herramientas que servirán para realizar una mejor descripción del salto en cuarta posición con giro fuera de centro, apoyado de la cinemática, que es la ciencia que estudia el movimiento. El conocimiento corporal y las distintas formas en las que el cuerpo puede moverse, constituyen los cimientos de la danza. En este sentido hay que favorecer con diversos conocimientos técnicos y metodológicos para que el alumno conozca, vivencie y sienta su cuerpo, así como las numerosas posibilidades de movimiento que este tiene.

“El análisis del movimiento humano requiere la descripción detallada de los cambios de posición del cuerpo o de sus segmentos. Así como la identificación de las causas que la producen (cinemática).” (Izquierdo, 2008 , pág. 18)

"Una correcta descripción está íntimamente relacionada con el uso de una terminología universalmente aceptada y comprendida por la mayoría de los profesionales del ámbito de las Ciencias de la actividad física, y del deporte de alto rendimiento.” (Izquierdo, 2008 , pág. 22) Se propone de esta manera por que la danza también es considerada una actividad física de alto rendimiento, por el entrenamiento tan exigente que un bailarín adquiere a lo largo de su carrera, y es importante crear conciencia de que el arte, la ciencia y la tecnología no es están peleadas entre sí, al contrario, fusionadas lograrían aportar una explicación más concreta acerca del funcionamiento del cuerpo y se tendría una terminología más acertada; por ejemplo: “La utilización apropiada de los términos puede servir para mejorar la efectividad del proceso de aprendizaje de una habilidad técnica, así como para identificar a detalle y precisión los movimientos y segmentos corporales implicados en la ejecución de una

determinada habilidad, los que pueden ser susceptibles de derivar en una lesión muscular esquelética. (Izquierdo, 2008 , pág. 22)

“El primer paso para realizar este análisis será identificar el cuerpo o grupo de cuerpos y/u objetos cuyo movimiento queremos analizar. Además de lo anterior a la hora de observar y describir el movimiento será necesario identificar el lugar o marco de referencia (sistema de referencia) en donde tiene lugar el movimiento.” (Izquierdo, 2008 , pág. 18) En este caso el lugar o marco de referencia es en el salón de danza, y el cuerpo/grupo de movimiento es el monitor y/o los alumnos.

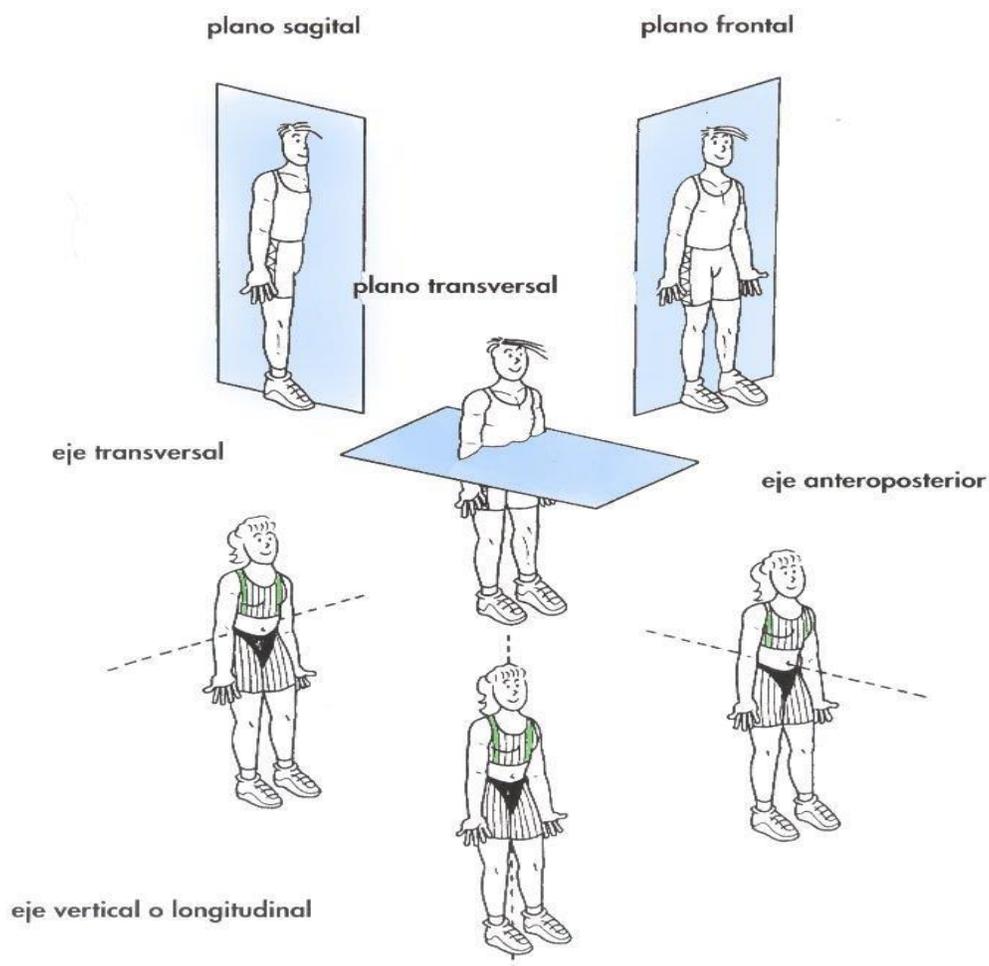
Los conceptos más útiles a la hora de describir y observar los cambios de posición del cuerpo o sus segmentos, son los planos de movimiento y los ejes de rotación sobre los que se produce este movimiento. (Izquierdo, 2008 , pág. 22)

A continuación, se especificará más a detalle los planos de movimiento y ejes de referencia.

Plano Sagital	Divide el cuerpo en mitad derecha y mitad izquierda	Eje Transversal	Se dirige de lado a lado y es perpendicular al plano sagital
Plano frontal	Divide el cuerpo en mitad anterior y mitad posterior	Eje Anteroposterior	Se dirige adelante y atrás y es perpendicular al plano frontal

Plano transversal (horizontal)	Divide el cuerpo en mitad superior e inferior	Eje Vertical o longitudinal	Se dirige de arriba hacia abajo y es perpendicular al plano horizontal
---------------------------------------	---	-----------------------------	--

(Ejes y planos de movimientos del cuerpo, para el analisis de los ejercicios del método Pilates , s.f.)



(Ejes y planos de movimientos del cuerpo, para el analisis de los ejercicios del método Pilates , s.f.)

En la siguiente tabla se presentan los tipos de movimientos que se pueden realizar en cada plano con su definición.

Plano sagital/eje transversal o frontal		Plano frontal (coronal)/eje ante posterior o sagital		Plano transversal (horizontal)/eje longitudinal o vertical	
Tipo	Definición	Tipo	Definición	Tipo	Definición
Flexión	Disminución del ángulo de una articulación	Abducción	Movimiento lateral fuera de la línea media del cuerpo	Rotación de izquierda a derecha	Movimiento de tal forma que el aspecto anterior gire hacia la izquierda o a la derecha
Extensión	Aumento del ángulo de una articulación	Aducción	Movimiento lateral hacia la línea media del cuerpo	Rotación lateral o externa	El aspecto anterior de un segmento gira hacia fuera de la línea media del cuerpo
Hiperflexión	Flexión más allá de una línea vertical	Flexión lateral	Acción de doblar lateralmente la cabeza del torso	Rotación medial o interna	El aspecto anterior de un segmento gira hacia la línea medial del cuerpo

Hiperextensión	Extensión más allá de una línea vertical	Hiperabducción	Abducción más allá de la línea recta vertical	Supinación	Rotación lateral sobre el eje del hueso, se vuelve hacia adelante la palma de la mano
Dorsiflexión	Movimiento del dorso del pie hacia la cara interior tibial	Hiperaducción	Movimiento combinado con ligera flexión; la extremidad cruza el frente del cuerpo	Pronación	Rotación medial sobre el eje del hueso; la palma se vuelve posterior
Flexión Plantar	Extensión de la planta del pie hacia abajo	Reducción de la hiperaducción	Retorno del movimiento de la hiperaducción		
		Reducción de la flexión lateral	Movimiento de retorno de la flexión lateral		
		Inversión y aducción (supinación)	Movimiento de la articulación hacia la línea		

			media (adentro)		
		Eversión y abducción (pronación)	Movimiento de la articulación hacia fuera de la línea media		

(Izquierdo, 2008 , pág. 26)

Con base a la tabla anterior podremos describir qué planos ocupa el salto en cuarta posición con giro fuera de centro; a continuación, se mostrará el análisis empezando por la posición neutral:

Las piernas están en posición paralela, el torso erguido y los brazos con las palmas de las manos hacia adelante en diagonal abajo.



Posición neutral.

Plano transversal eje vertical: en la parte superior del cuerpo (torso y cabeza) se hace una espiral (rotación), dependiendo del lado donde se haga el giro, puede ser lado derecho o izquierdo.



Rotación del torso



Rotación de cabeza

El plano transversal se conecta con el **Plano frontal eje ante posterior o sagital** porque los brazos aportan un impulso importante para la ejecución realizando una abducción de 90° grados.



Angulo de 90° de brazos

Plano sagital eje transversal o frontal: la sección del cuerpo que ocupa este plano y eje es la parte inferior (piernas) por qué se hace una flexión coxofemoral de la pierna que se lanza en cuarta posición mientras la otra hace una extensión coxofemoral con la rodilla flexionada que da como resultado un attitude.



Plano sagital eje transversal o frontal

Imagen general

La siguiente imagen muestra la organización de los planos de movimiento en conjunto, es importante recalcar dado que es un salto, al ejecutarlo en el aire cambiarán algunas posiciones, pero no de manera considerable, los planos de movimientos no cambian.



Planos de movimiento en conjunto

CAPITULO 2:

2.1 Calentamiento (cuadernillo didáctico):

Una buena flexibilidad proporciona beneficios positivos a los músculos y articulaciones. Ayuda a la prevención de lesiones, a minimizar las molestias musculares y a mejorar la eficacia en todas las actividades físicas.

Hay tres intensidades de estiramiento; ligero, moderado o regular, intenso (en una escala del 1 al 10). En la siguiente tabla se muestra la característica de cada uno, con la finalidad de que el alumno sepa distinguir que tipo de estiramiento está ocupando en su calentamiento de manera consciente.

El estiramiento ligero (escala de 1 a 3)	Ocurre cuando se estira un grupo muscular concreto solamente hasta que se sienta un ligero dolor asociado.
El estiramiento moderado (escala de 4 a 6)	Se produce cuando se empieza a sentir un aumento de dolor tipo “medio” en el musculo que se está estirando.
El estiramiento intenso (escala de 7 a 10)	Se experimentará inicialmente un dolor de moderado a intenso al comienzo del estiramiento, pero lentamente desaparecerá a medida que el estiramiento continúe.

(Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 9)

Nota: El término “dolor” no significa “lesión” si no un esfuerzo extra cotidiano.

Beneficios del estiramiento:

Mejor calentamiento y enfriamiento en una sesión de ejercicio.

Mejora la flexibilidad, resistencia y “**fuera muscular**”.

Reducción de las molestias y dolores musculares.

Buena movilidad muscular y articular.

Movimientos musculares más eficientes y “**fluidez**” motora.

Mejora del alineamiento corporal y de la postura.

(Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 8)

Enseguida se presentarán algunas propuestas de estiramientos que servirán como preparación para la ejecución del salto, pensando en que se realizará sin ninguna clase o sesión de entrenamiento previa.

Es importante preparar principalmente las partes del cuerpo que se ocupan en el salto. La manera en que se hace el calentamiento es proporcional al resultado de cualquier ejecución, un cuerpo preparado dará una mejor calidad de movimiento.

Estiramiento extensor del cuello:

Empezaremos con la parte superior del cuerpo, los músculos del cuello son importantes porque sin ellos no se podría mover la cabeza para ejecutar un spot.

Este ejercicio se puede hacer de pie o sentado.

“Entrelazar las manos por detrás de la cabeza, tirar de la cabeza recta hacia abajo e intentar tocar el pecho con la barbilla para estirar parte superior del trapecio. El musculo que se estira es la parte superior del trapecio.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 14)



Estiramiento flexor del cuello:

“Entrelazar las manos y colocarlas en la frente, tirar de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba. El musculo que se estira más es el esternocleidomastoideo.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 16)



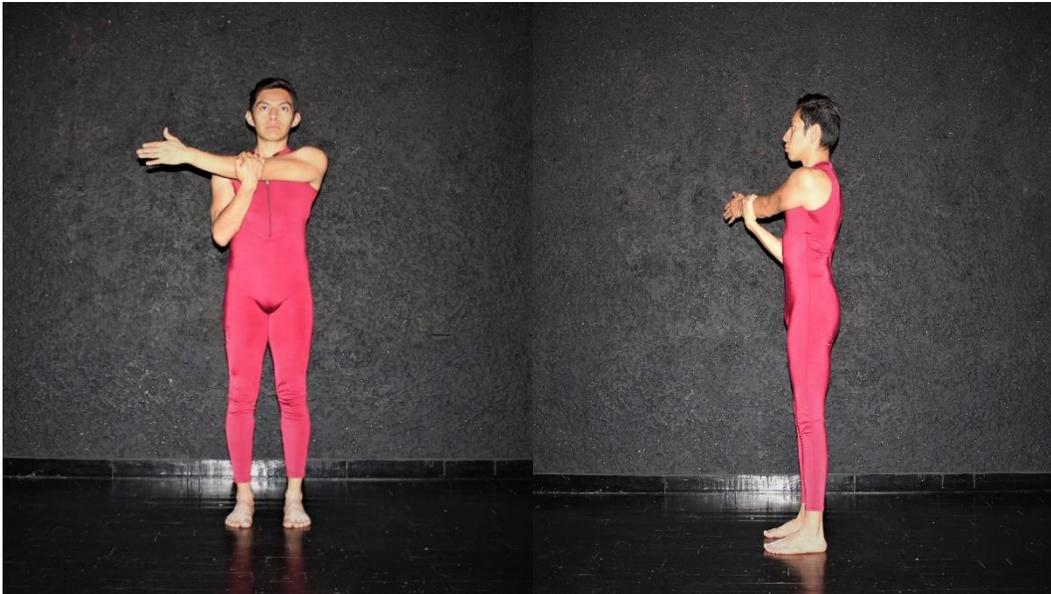
Con los ejercicios anteriores es funcional también estructurar una combinación de ambos, haciendo un movimiento de flexión y extensión con varias repeticiones para realizar un mejor calentamiento del cuello. También se pueden ejecutar repeticiones de movimiento lateral de la cabeza de derecha a izquierda y de manera circular.

Estiramiento elevador, protractor y aductor del hombro:

Los músculos de los hombros deben de estar preparados para cualquier actividad física, de ahí parte el movimiento de los brazos, en ocasiones una lesión en algún musculo de esa zona ocasiona la pérdida de fuerza y movilidad.

“De pie erguido, con los pies separados a la misma distancia que los hombros, llevar el brazo izquierdo cruzándolo por delante del cuerpo. Apoyándose de la mano derecha, agarrar y mantener el codo izquierdo tratando de tirar del codo izquierdo hacia abajo y alrededor del lado derecho del cuerpo. Lo mismo se repite al lado contrario.

Los músculos estirados son el fascículo posterior del deltoides, dorsal ancho, tríceps branquial, parte media inferior del trapecio.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 26)



Estiramiento aductor, elevador y protractor del hombro:

“De pie erguido, con los pies separados a la misma distancia que los hombros elevar el brazo izquierdo hasta arriba, con la mano derecha agarrar y mantener el codo izquierdo. Con la mano derecha tirar del codo izquierdo por detrás de la cabeza, pasada la oreja izquierda. Se repite al lado contrario.

Los músculos que se estiran más son el fascículo posterior del deltoides, dorsal ancho, tríceps braquial, parte inferior del trapecio, serrato mayor.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 27)



Estiramiento flexor del tronco inferior (yacente boca abajo):

Se coloca el alumno en posición yacente boca abajo, colocando las palmas de las manos hacia abajo; los dedos dirigidos hacia delante, arquear lentamente la espalda elevando la cabeza y el pecho del suelo contrayendo al mismo tiempo los glúteos.

“Los músculos más estirados son el recto del abdomen, oblicuo externo e interno.”

(Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 67)



Estiramiento extensor del tronco inferior (posición de rezo oriental):

Todo el peso del cuerpo recaerá sobre las piernas flexionadas con torso erguido; inclinarse hacia adelante flexionando desde el abdomen entre las piernas y por debajo de los muslos.

Los músculos más estirados son el iliocostal lumbar y multifidus. (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 68)



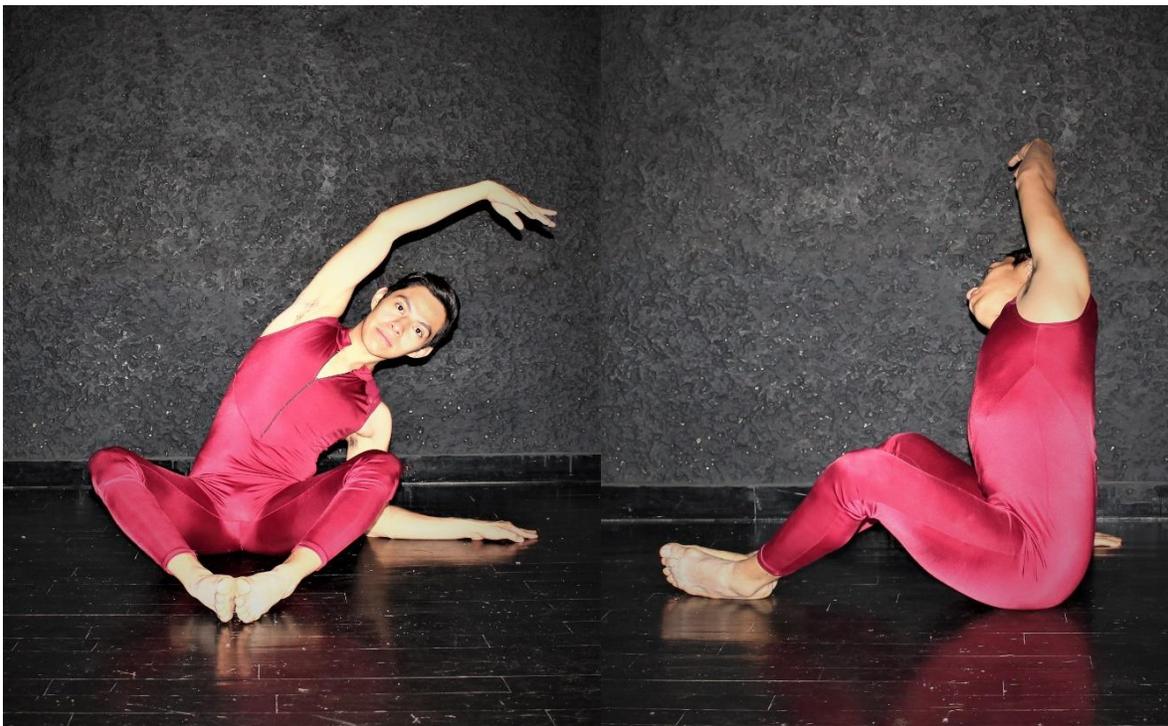
Los dos ejercicios de estiramiento anteriores (estiramiento flexor del tronco inferior y estiramiento extensor del tronco inferior) son favorables para la movilidad de la espalda y para calentar los músculos del abdomen quienes son los protectores de la columna vertebral. Ambos ejercicios funcionan para el inicio (calentamiento) y término (relajación) de las clases técnicas de danza.

Estiramiento flexor lateral del tronco inferior (sentado en primera posición)

Se comienza en posición sedente (primera posición), con la espalda erguida y brazos a los lados; levantar brazo derecho en quinta posición y flexionarse lateralmente desde el abdomen apoyando el codo izquierdo hacia la cadera izquierda. Se repite al otro lado. Este estiramiento se utiliza frecuentemente en las clases de danza contemporánea.

“Los músculos más estirados son el oblicuo externo e interno izquierdo o derecho y los rotadores izquierdos o derechos (dependiendo el lado que se hace el ejercicio).”

(Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 74)



Estiramiento extensor y rotador externo de la cadera (sentado):

Primero se empieza sentado en el suelo con las piernas en posición paralela y la espalda erguida. Flexionar la rodilla derecha y colocar el pie derecho en el muslo izquierdo acercándolo al área pélvica tanto como sea posible.

Flexionar el tronco hacia la rodilla izquierda (estirada) hasta que se empiece a sentir un ligero estiramiento.

“Los músculos más alargados del lado derecho son el glúteo mediano y menor, piriforme, géminus superior e inferior, obturador externo e interno, cuadrado femoral, erector de la columna, parte inferior del dorsal ancho.”

“Los músculos más estirados del lado izquierdo son el semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral, glúteo mayor, gemelos.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 82)



Estiramiento extensor y rotador externo de la cadera (recostado):

Yacente boca arriba. Las piernas empiezan en rotación (en deors), después se flexiona la pierna derecha llevando el pie derecho hacia el eje central del cuerpo (dirigir la rodilla lateralmente). La pierna izquierda se mantiene estirada. La recomendación es sujetar la rodilla derecha con la mano derecha y el tobillo derecho con la mano izquierda. Empujar la pierna derecha hacia el pecho. Se repite con la otra pierna.

“Los músculos más estirados son el glúteo mayor, glúteo mediano glúteo menor, piriforme, géminus superior, géminus inferior, obturador externo, obturador interno, cuadrado femoral, parte inferior del dorsal ancho y erector de la columna.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 86)



Estiramiento extensor y rotador externo de la cadera (recostado, cruzamiento de piernas):

“Se inicia yacente boca arriba. Flexionar la pierna izquierda de modo que la rodilla se eleve del suelo, manteniendo el pie izquierdo en el suelo.

Flexionar la rodilla derecha y cruzar el tobillo derecho, justo por encima de la rodilla izquierda. Agarrar con las dos manos la rodilla izquierda justo por debajo de la rodilla izquierda. Tirar de la rodilla izquierda con la rodilla derecha flexionada hacia el pecho tanto como sea posible hasta empezar a sentir un ligero estiramiento (dolor suave).” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 88) Lo mismo se repite del lado contrario.

Los músculos más estirados son el glúteo mayor, glúteo mediano, glúteo menor, piriforme, géminus superior, géminus inferior, obturador externo, obturador interno, cuadrado femoral, parte inferior del dorsal ancho, erector de la columna.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 88)



Estiramiento extensor de la espalda y rotador externo de la cadera:

En posición de pretzel, flexionar la pierna izquierda y colocar el pie izquierdo sobre la cara externa de la rodilla derecha. Colocar la palma de la mano derecha en la rodilla izquierda, el brazo izquierdo se coloca contra el suelo cerca de la cadera izquierda. Empujar el brazo derecho contra la rodilla izquierda girando el torso hacia la izquierda. Se repite al otro lado.

“Los músculos más estirados del cuerpo son el glúteo mayor, glúteo mediano, glúteo menor, piriforme, géminus superior, géminus inferior, obturador externo, obturador interno, cuadrado femoral, parte inferior del dorsal ancho, erector de la columna.”

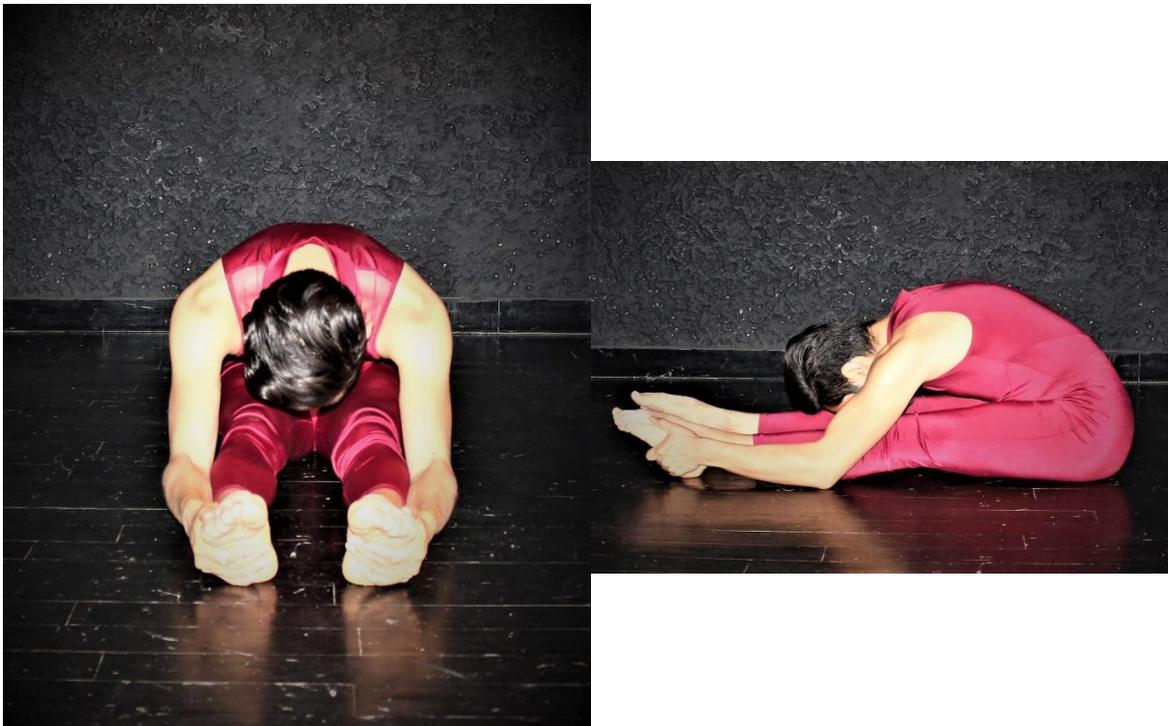
(Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 91)



Estiramiento flexor de la rodilla (sentado):

Sentado en el suelo con las piernas paralelas con las rodillas extendidas. Se flexiona el torso para bajar la cabeza hacia las piernas. Mantener la parte posterior de las rodillas en contacto con el suelo y deslizar las manos hacia los pies.

“Los músculos más estirados son el semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral, glúteo mayor, gemelos, parte inferior del erector de la columna.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 106)



Nota: También se puede trabajar este estiramiento de pie en posición paralela, haciendo sucesión de columna vertebral hasta llegar a tomar los tobillos como se muestra en la imagen.

Estiramiento de rodilla, tobillo, hombro y espalda (sentado):

Se comienza sentado en el suelo con las piernas paralelas extendidas. Flexionarse desde el abdomen y bajar la cabeza hacia las piernas de tal manera que las manos sujeten a los pies y las rodillas y la espalda se mantengan alargadas.

“Los músculos más estirados son el semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral, glúteo mayor, gemelos, parte inferior del erector de la columna, soleo plantar delgado, poplíteo, flexor largo de los dedos, flexor largo del dedo gordo, tibial posterior.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 107)



Estiramiento extensor de la rodilla con una pierna arrodillada:

“Dar un paso hacia adelante con la pierna izquierda y flexionar la rodilla en un ángulo de 90 grados. Mantener la rodilla izquierda colocada por encima del tobillo izquierdo en dehor. Extender la pierna derecha por detrás del torso y tocar el suelo con la rodilla derecha, la parte inferior de la extremidad, en contacto con el suelo.

Colocar las manos sobre la rodilla izquierda para mantener el equilibrio. Mover las caderas hacia adelante, empujando la rodilla izquierda por adelante del tobillo izquierdo y dorsiflexionar dicho tobillo. Los músculos más estirados son el vasto interno, vasto medio, vasto externo, parte superior y media del sartorio derecho, recto femoral derecho, psoas mayor derecho, psoas iliaco, tensor de la fascia lata.”

(Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 116)



Lo mismo se repite con la pierna contraria. También se puede trabajar este estiramiento en posición cerrada.

Estiramiento aductor de la cadera (segunda posición):

Sentado con las piernas extendidas en segunda posición, colocar las manos en el suelo y llevarlas hacia el centro o deslizarlas hacia adelante flexionando el torso entre las piernas (mantener ambas rodillas estiradas).

“Los músculos más estirados son el semimembranoso, gracilis, aductor mayor y largo, glúteo mayor, parte inferior del erector de la columna, parte inferior del dorsal ancho, lado interno del sóleo, cabeza interna de los gemelos.” (Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen , pág. 112)

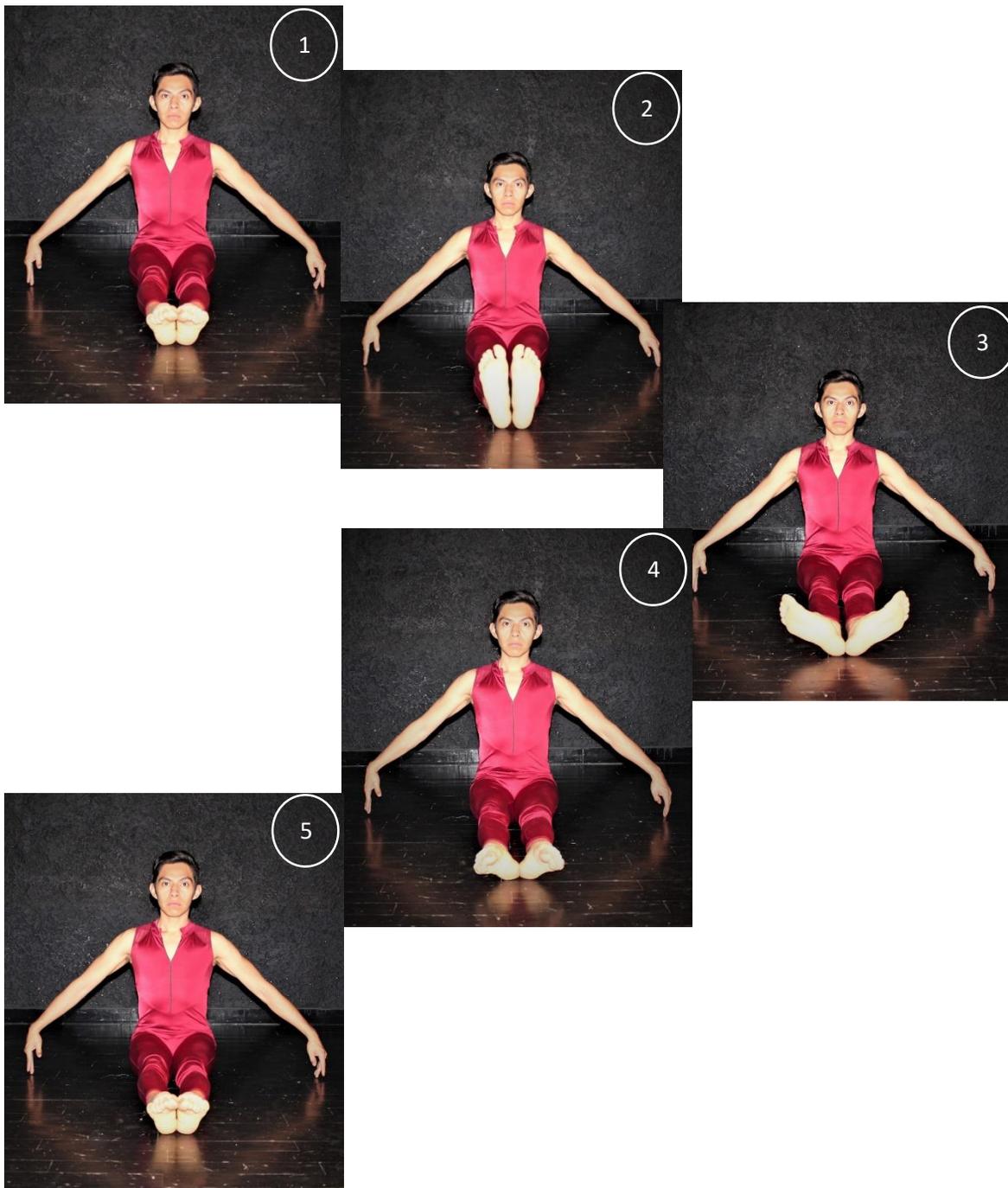


Todos los ejercicios anteriores de estiramiento son una propuesta preparatoria del cuerpo para el salto en cuarta posición con giro fuera de centro, ya que como se mencionó anteriormente, se deben estirar los músculos adecuados para que el cuerpo de una mejor respuesta en la ejecución. Los ejercicios anteriores cumplen con ese propósito, ahora, también es fundamental activar los músculos de una manera consciente ejercitándolos. Para ello se trabajarán secuencias de rotación y abdominales.

Ejercicio de rotación 1:

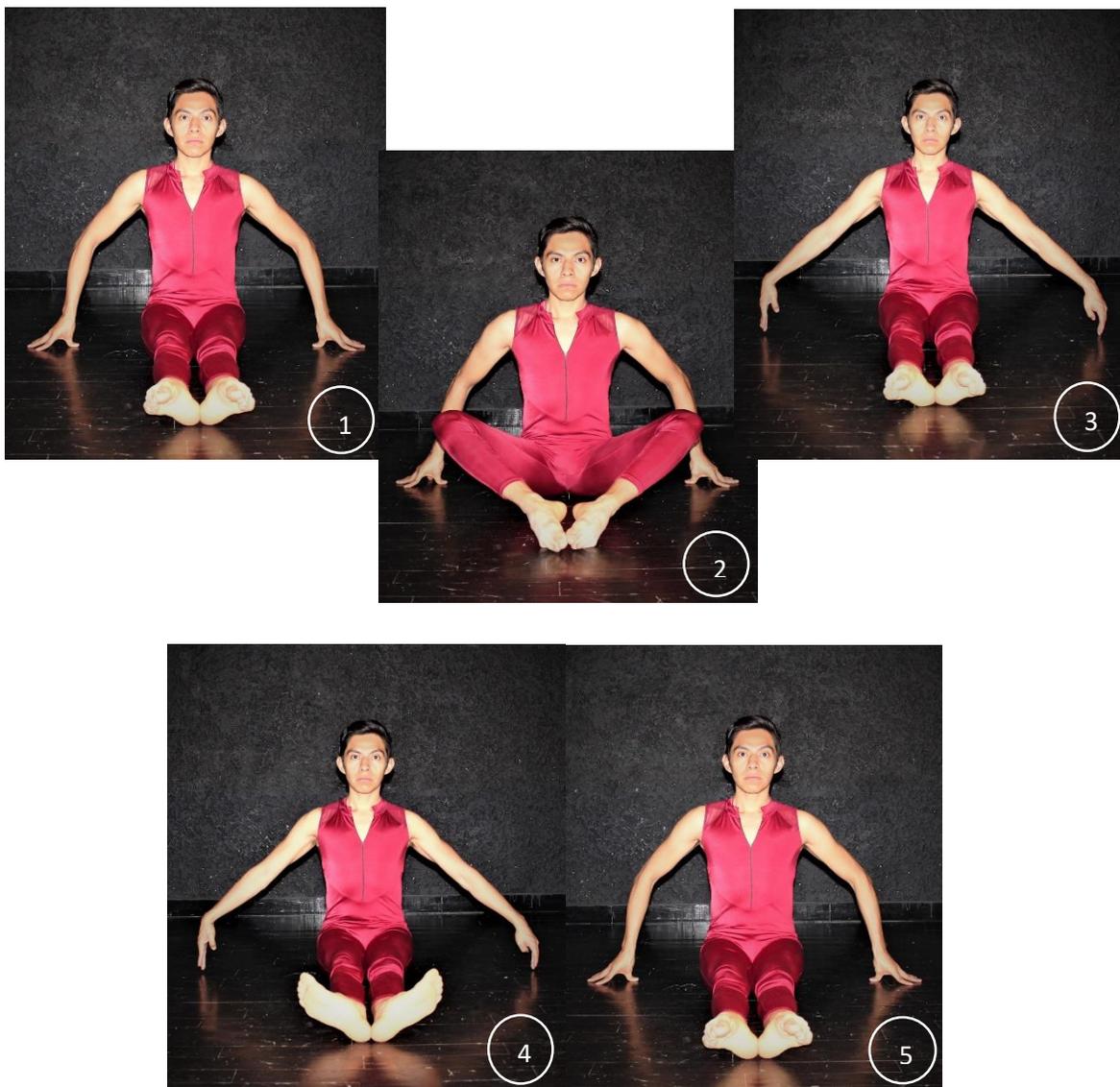
Sentado en el suelo con las piernas paralelas extendidas con los pies apuntados.

Se trabajará la rotación en dehors (foto 1-5) y en dedans (foto 5-1) respetivamente cuidando de no separar las rodillas. Ocupando dos cuentas para cada cambio.



Ejercicio de rotación 2:

Se empieza sentado con las piernas estiradas en rotación brazos a los lados con las manos sobre el piso (foto 1). Se deslizan los pies apuntados y con talón arriba hacia la pelvis (foto 2), regresan a la posición inicial (foto 3), se hace flexión de pies en dehor (foto 4), por último, se apuntan los pies (foto 5) para quedar en la posición inicial. Cada movimiento en dos cuentas.



Estiramiento en segunda y cuarta posición:



Colocar las piernas en segunda posición con brazos en segunda posición.



Rotar la pelvis hacia un lado dejando el torso totalmente de perfil con la máxima apertura en las piernas extendidas.



Las piernas se colocan en cuarta posición, se deja caer el torso dejando los brazos estirados y la cabeza lo más cercana al piso.



Se lleva el torso al centro con el brazo en quinta posición.



Se estiran las piernas con la máxima apertura (pensando en hacer Split).



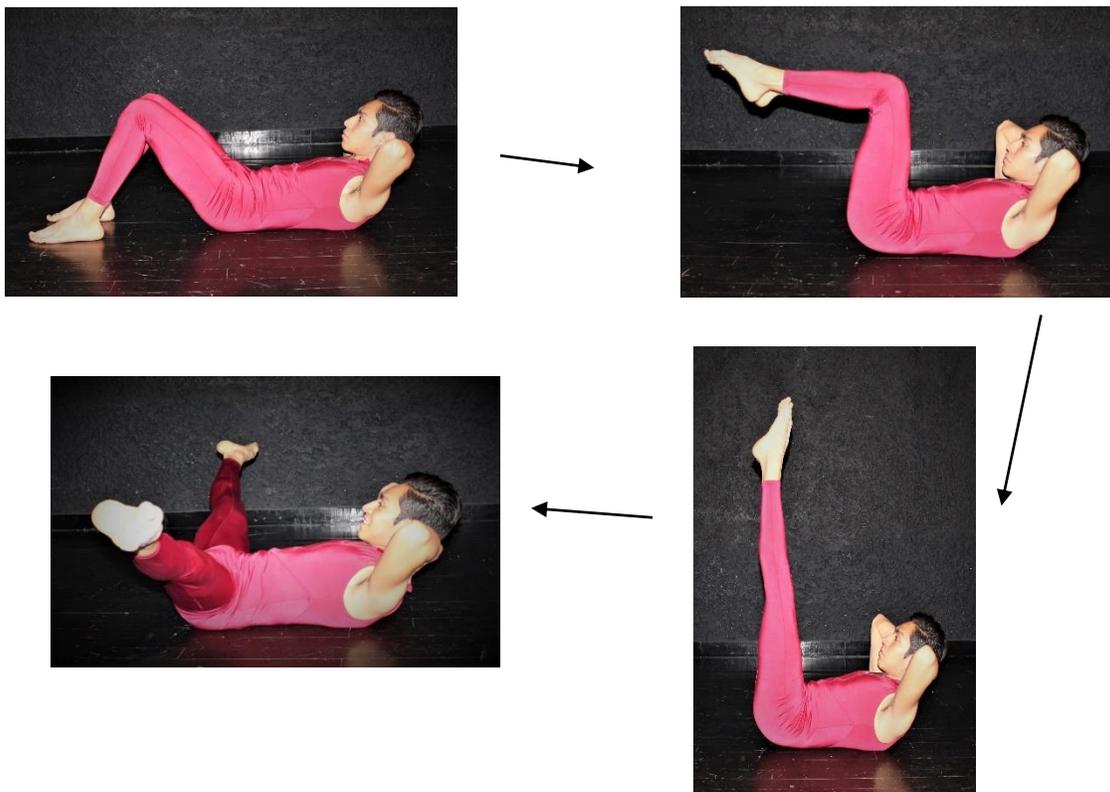
Regresan las piernas y brazos a la posición inicial (segunda posición). Se repite al otro lado.

Ejercicios para ejercitar el abdomen:

“Los músculos abdominales son de gran importancia en la estructura física; su fortaleza es clave para la salud.” (Informe 21.com , 2019)

“Las abdominales son un grupo muscular que se encuentra en la zona media del cuerpo y que condiciona gran parte de los movimientos. Trabajar esta zona afecta indirectamente al resto del cuerpo. Reduce el dolor de la espalda, mejora la postura, previene las lesiones, mejora el equilibrio, ayuda a respirar mejor.” (Cobin, s.f.)

Hay diversos ejercicios para ejercitar el abdomen, aquí se muestran unas propuestas, el maestro determinará cuantas repeticiones en cada posición de harán en la clase, por ejemplo; 8 o 10 abdominales en cada posición sin parar.



Obsesionarse con las abdominales no es una buena opción, los mejores resultados aparecen cuando se realiza un entrenamiento mixto, es decir, de fuerza y aeróbico.
(Cobin, s.f.)

2.2 Análisis de los mecanismos del salto en cuarta posición con giro fuera de centro:

A continuación, se presenta la descripción dividida en 4 momentos.

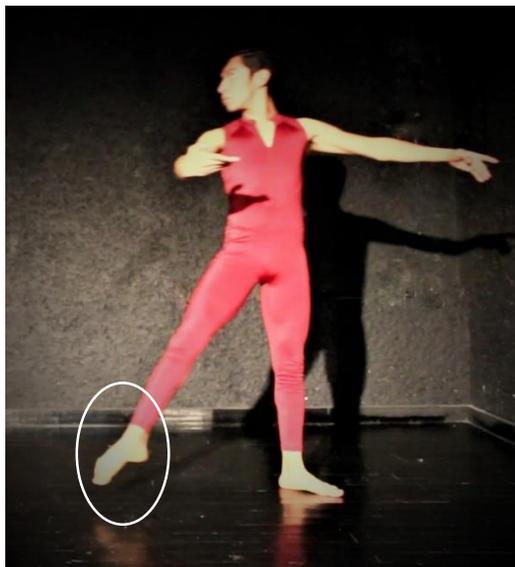
1) *Preparación.*

- El salto comenzará con una cuarta posición de brazos y un tendú que parte de primera o quinta posición. La pierna del tendú y brazo flexionado será la misma dirigiéndose hacia adelante respectivamente y la cabeza rotada en esa dirección.

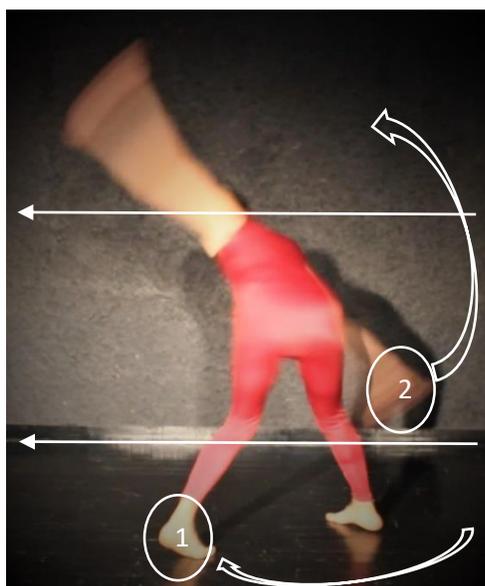


2) Inicio del salto y despegue.

- Esta sección enlaza dos movimientos; el primero consiste en dar un paso con la pierna del tendú para empezar el salto.

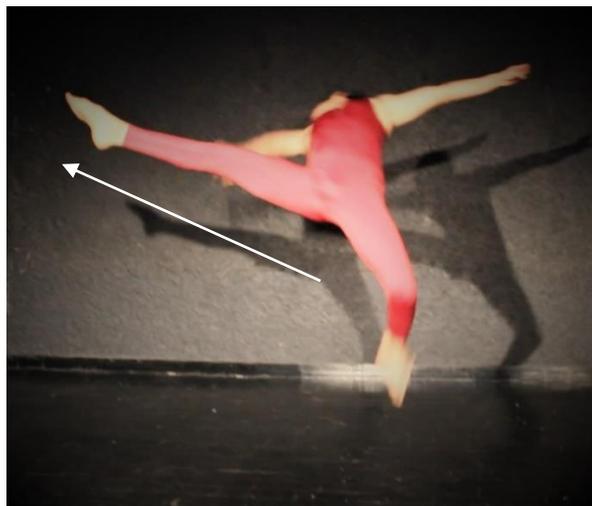


- En el segundo movimiento se da medio giro llevando el torso paralelo al piso apoyando la pierna que al inicio era la de base (1), con esa pierna se ejerce el primer impulso para iniciar el salto, y el brazo flexionado debe estar preparado para apoyar al despegue (2).

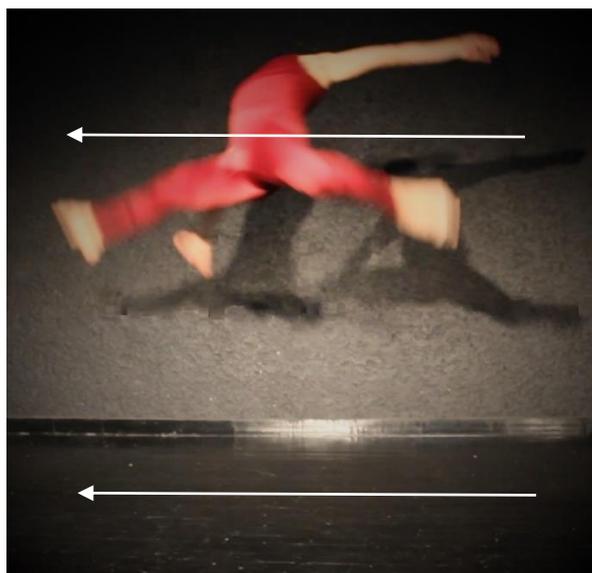


3) Suspensión en el aire.

- El segundo impulso importante para el salto es la pierna que en un inicio empezó en tendú, ya que esta se lanzará en attitude siguiendo la lógica del giro.



- La inclinación del torso antes de lanzar la pierna en attitude es directamente proporcional al ángulo que se verá cuando el salto está en su máxima altura. Los brazos se mantienen en segunda posición y el spot con la mirada hacia el piso.



4) Aterrizaje y recuperación.

- En el aterrizaje es importante amortiguar con un buen plié para evitar dañar las rodillas. La primera pierna en caer es la del attitude de adelante, seguida la pierna de atrás.



- Para tener un buen apoyo en el aterrizaje al llegar con los dos pies en el piso es recomendable hacer un plié en segunda posición paralela manteniendo la espalda paralela al piso y dejar que el impulso del giro lleve automáticamente a la vertical a todo el cuerpo, relajando por último los brazos.



En la técnica Graham uno de sus principios es el manejo de las espirales las cuales define como un movimiento infinito que parte del centro del cuerpo (pelvis) que va de abajo hacia arriba; el salto en cuarta posición con giro fuera de centro es un movimiento con espiral y “se aprovechan los impulsos que el peso del propio cuerpo ofrece cuando está en movimiento, permitiendo que se use el mínimo esfuerzo imprescindible” tal y como lo dice la técnica release (Sauceda, pág. 27)

El alumno debe desarrollar verdaderamente un aprendizaje significativo y Fandiño propone dos opciones:

1) Presentar el movimiento en forma **fragmentada**:

“En el primer caso subdivide el movimiento en partes con el fin de que se comprenda y ejecute mejor, cumpliendo con el principio metodológico de partir de lo conocido a lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, y de lo elemental a nuevas formas de relación cada vez más significativas”. (Quiroz, 2009, pág. 190)

Partiendo de esta idea, en la clase es importante recordar que hay diversas capacidades físicas e intelectuales en los alumnos; por ello he diseñado una serie de ejercicios introductorios y/o preparativos para estimular la psicomotricidad, yendo de lo simple para lograr lo complejo que es el salto.

Es más útil fragmentar el movimiento en los principales motores que se requieren para ejecutar el salto, siguiendo el patrón de lo más fácil a lo más difícil.

- **El manejo del spot:**

La mirada en cualquier giro que la danza maneje es vital, eso dará un enfoque e intención al movimiento, de lo contrario se provocará una falta de equilibrio y dominio corporal; el bailarín debe tener la capacidad de saber a dónde va a dirigirse, y no moverse al azar.

Como posición inicial del primer ejercicio se colocará el bailarín sentado totalmente sobre la parte externa de la pierna izquierda, el pie derecho está apoyado sobre el piso adelante de la pierna izquierda.



Posición inicial

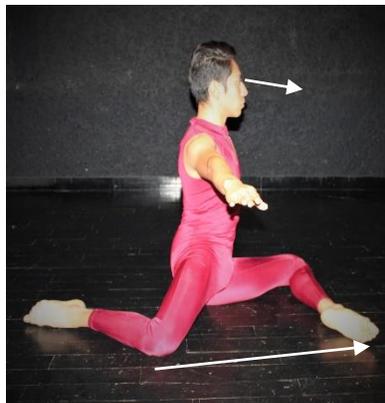
Manejo del Spot

El movimiento que se realizará es una continua repetición de giros sobre las rodillas; lo importante en este ejercicio es mantener el spot hacia abajo, tal como se explicó en la descripción del salto. Con esto se entrenará el enfoque para un solo salto en cuarta posición con giro fuera de centro, si se hacen repetidos saltos en cuarta, el spot debe cambiar en dirección a donde se dirige el bailarín, un claro ejemplo es en la variación del corsario ocupado en la danza clásica. En este ejercicio también se va introduciendo al alumno a mantener el torso fuera de centro aunque no es el objetivo principal, más adelante se planteará un ejercicio inclusor.

- **El manejo de la primera pierna que despegga del piso:**

Para tener más clara esta idea hay que tener presente la ejecución de un grand jeté, técnicamente la pierna que sale primero del piso es la que determina la altura del salto, trabaja en conjunto con la pelvis y la pierna de base ya que apoya al impulso para que el movimiento ocurra; lo mismo sucede con el salto en cuarta posición con giro fuera de centro.

Para este ejercicio la posición inicial es igual al anterior. Ahora empieza la ejecución lanzando la pierna de adelante y por consecuencia todo el cuerpo se deslizará sobre el piso. Esto con el fin de entender que la primera pierna que despegga debe lograr un buen impulso para realizar una buena altura durante el salto. En el piso ésta preparación es favorable ya que existe cierta fricción y es necesario lanzarla a la máxima potencia. Se hacen repeticiones seguidas girando sobre las rodillas como en el ejercicio anterior procurando tener un desplazamiento más largo cada que se lanza la pierna. El enfoque del spot cambia hacia adelante.



- **Elevación de la pelvis:**

La pelvis en la danza contemporánea es un elemento importante porque de acuerdo a su filosofía es ahí donde se genera todo el movimiento, en el salto es importante tener la sensación de elevarla y trasladarla para que su trayectoria sea parabólica. Para este movimiento se aplicarán los ejercicios anteriores. El alumno debe colocarse con la misma posición inicial, lanzar la pierna de adelante como un grand jeté (en attitude) para levantar la pelvis y sentir también el impulso de la pierna de base. Este movimiento se convertirá en un salto en cuarta posición con giro fuera de centro apoyándose del piso con un brazo. Repetirlo varias veces ayuda a registrar la sensación de estar en un fuera de centro con el torso paralelo al piso. En caso de que se haga una sola vez el spot deberá estar hacia abajo, si son varias repeticiones cambia hacia dónde va el bailarín.

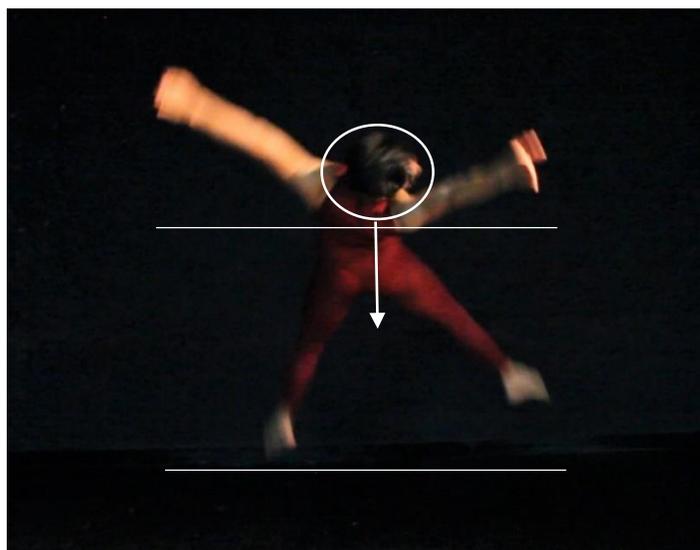
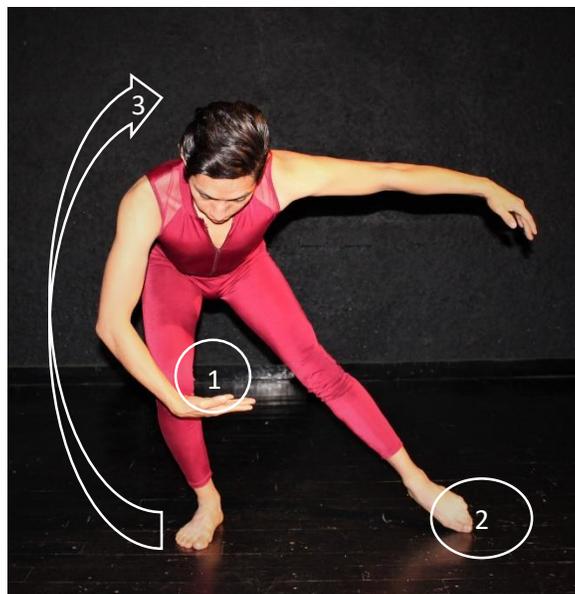


- **Giro fuera de centro:**

Un giro sobre el eje como se trabaja en la danza clásica requiere de un dominio total de todo el cuerpo para mantener la vertical, teniendo control principalmente el abdomen, un giro fuera de centro puede ser hasta cierto punto más complejo, hacer énfasis en la repetición es recomendable para concientizar el torso paralelo al piso. Para ello el alumno debe estar de pie con el torso paralelo al piso con los brazos a segunda posición y con la pierna de base flexionada y la otra estirada.



El primer impulso en el giro fuera de centro es colocar el brazo de la pierna de base en “preparación de ballet” (1) y ese mismo brazo regresara con fuerza para que la pierna estirada se convierta en la pierna de base (2) pasando por una segunda posición paralela para dar el giro en fuera de centro (3).



El aterrizaje es el mismo que se explicó en la descripción del salto en cuarta posición con giro fuera de centro y el enfoque del spot es hacia abajo.

2) Presentar el movimiento **global**:

Reconoce que el movimiento también puede ser abordado y concientizado si se plantea como una totalidad para después ser particularizado. Esto coincide con la observación de Piaget sobre el proceso para adquirir conocimientos, que en el caso del niño “comienza por lo global e indiferenciado” y más tarde se particulariza. Para Fandiño, las formas y secuencias técnicas pueden ser aprehendidas holísticamente, y una vez que se han asimilado, subdividirse para “descubrir” cada parte. Implanta este proceso cuando los estudiantes han ejecutado una secuencia completa y él mismo la “desmenuza” en pequeñas frases. (Quiroz, 2009, pág. 191)

También “el cuerpo recibe las enseñanzas dancísticas de otros cuerpos, y puede assimilarlas en la medida en que comprenda lo que el movimiento le dicta. Al mirar la demostración de lo que se pide, el bailarín debe realizar un análisis y entender el procedimiento que está siguiendo ese cuerpo que demuestra. No se trata de aprender por imitación, sino por concientización del movimiento que mira y que trasladará a su propio cuerpo.” (Quiroz, 2009, pág. 182)

La asimilación del movimiento y el consecuente perfeccionamiento se logran por la repetición consciente del movimiento, que permite al alumno llevar a la práctica y experimentar corporalmente los señalamientos verbales o visuales hechos por el maestro. Esa repetición debe ser dosificada para no provocar fatiga, y retomarse posteriormente hasta que el alumno la “haga suya orgánicamente”. (Quiroz, 2009, pág. 193)

La técnica del salto en cuarta posición con giro fuera de centro facilita el camino de “análisis rápido”, también permite que desaparezcan los riesgos físicos, y más tarde la técnica misma será “olvidada” ya que el bailarín logrará hacer el salto como algo natural en él. Esto quiere decir que “después de la práctica viene, finalmente, el uso constante y permanente del hábito o habilidad que se haya aprendido, pues está comprobado que, por desuso, los hábitos y habilidades se deterioran o destruyen.” (Quiroz, 2009, pág. 204)

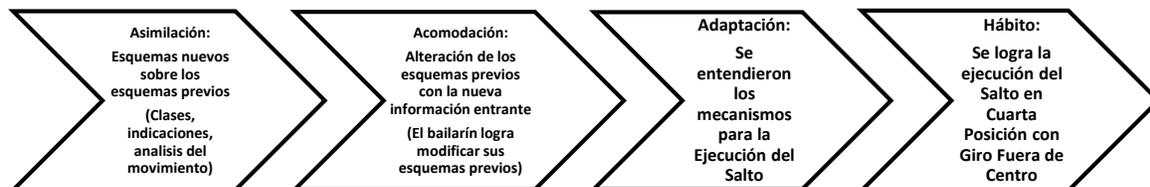
“Para lograr un hábito, los científicos se apoyan en la neurogénesis (el proceso en que se generan nuevas neuronas). La formación de un hábito, y por lo tanto la creación de nuevas neuronas, tarda entre 21 y 66 días; la realidad es que depende de la insistencia, la perseverancia y el interés por mantener el hábito realizándose.” (Pijamasurf, 2017)

Lograr ejecutar el salto en cuarta posición con giro fuera de centro depende mucho del ejecutante por varios factores como la retención, apertura para adquirir indicaciones por el docente, persistencia en repetirlo y cada vez dominarlo más hasta que el bailarín logre hacerlo sin ninguna dificultad y con exactitud.

Lo anterior nos lleva al proceso de adaptación que estipula Piaget, en el cual expone dos conceptos importantes para que se lleve a cabo dicho proceso:

1. La **asimilación** es el proceso por el que los esquemas previos se imponen sobre los nuevos elementos, modificándolos para así integrarlos.
2. La **acomodación** es el proceso por el cual se modifican los esquemas previos en la función de variaciones externas. Es decir, alteramos nuestras construcciones acerca del medio que nos rodea acorde a la nueva información entrante. (Sanfelinciano, 2018)

En el siguiente diagrama se toma como referencia los conceptos de Piaget (asimilación y acomodación = adaptación) definiéndolo como un proceso para llegar a ejecutar el salto y lograr verdaderamente un hábito.



Relajación y/o enfriamiento:

Después de una clase o ensayo es importante la relajación muscular con ejercicios similares a los del calentamiento de 5 a 10 minutos aproximadamente.

“El enfriamiento se define como el proceso posterior a una actividad física con carácter de esfuerzo que tiene por finalidad restituir al organismo y regresar a los valores metabólicos y neuromusculares que se tenían en la situación inicial de reposo. La vuelta a la calma son los ejercicios realizados para reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo.

Los principales objetivos de la recuperación son:

- Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general.
- Restablecer los sustratos energéticos y sobre compensar el organismo.
- Restituir elementos estructurales celulares y sistemas enzimáticos.

(Vitónica , s.f.)

CAPITULO 3:

3.1 Planeación de la clase:

La estructura de la clase para el salto en cuarta posición con giro fuera de centro se dividirá en tres partes; calentamiento, explicación/desarrollo del salto y el enfriamiento o relajación.

Realizar una clase técnica de danza tiene como objetivo reforzar las aptitudes físicas para que exista un progreso, donde poco a poco va incrementándose la carga de trabajo, el docente indica las deficiencias de los alumnos y así ellos puedan hacer un análisis propio para hacer consientes dichas indicaciones y estimular la inteligencia corporal. El bailarín debe adaptarse al nuevo conocimiento por medio de la experiencia práctica.

“El maestro debe realizar una planeación y una evaluación coherentes con la práctica concreta de su trabajo y no tratar de cubrir planes y programas de estudio ideales. Las metas, tiempos y condiciones establecidos no funcionan para la educación dancística si no se adecuan a la práctica y las especificaciones de cada grupo y cada alumno que lo compone. (Quiroz, 2009, pág. 195)

Plan de sesión “Mecanismos para realizar el salto en cuarta posición con giro fuera de centro”		Sesión: 1	Fecha: Marzo
Institución: Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello	Población: Bailarines Profesionales de 18 a 25 años de edad	Elaboró: Ramos Montes de Oca Roberto	
Competencia: Los alumnos tendrán un mejor dominio para la ejecución del Salto en Cuarta Posición con Giro Fuera de Centro		Aprendizajes esperados: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y concientizar los puntos de apoyo e impulso del salto • Realizar de manera fluida el salto • Dominar un fuera de centro paralelo al piso 	
Contenidos Conceptuales: <ul style="list-style-type: none"> • Impulso • Expresión dancística • Aterrizaje • Fluidiez • Suspensión • Destreza 	Contenidos Procedimentales: <ul style="list-style-type: none"> • Manejo del espacio • Consciencia corporal • Manejo del spot • Manejo de un buen despegue y aterrizaje 	Contenidos Actitudinales: <ul style="list-style-type: none"> • Disposición a la exploración de movimiento • Buena energía • Participación • Creatividad 	
ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • De pie en posición paralela. <p>1) Sucesión de columna vertebral empezando por la cabeza, dejando caer los brazos para tocar el piso en 8 cuentas. Plié en 2 cuentas/estira en 2 cuentas. 4 veces. Plié para recuperar la vertical en 8 cuentas. 2 veces.</p> <p>2) Lateroflexión empezando lado derecho. Empezando por la cabeza, continuado por el torso y haciendo plié en 4 cuentas y 4 cuentas para regresar y hacerlo al otro lado. 2 veces. Suben brazos a quita posición en 4 cuentas, brazo derecho flexiona para tomar codo izquierdo en 4 cuentas, empujar hacia el lado derecho el brazo estirado en 4 cuentas, al mismo tiempo se hace lateroflexión con plié, regresa primero el</p>			

torso y después se dejan caer los brazos a la posición inicial en 4 cuentas. se repite al otro lado.
2 veces.

3) Movimiento de cabeza de arriba a abajo 8 veces, entrelazar las manos y colocar las manos en la frente, tirar de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba en 8 cuentas. Se repiten el movimiento de la cabeza de arriba abajo 8 veces, entrelazar las manos por detrás de la cabeza, tirar de la cabeza recta hacia abajo e intentar tocar el pecho con la barbilla en 8 cuentas.

4) Sucesión de columna vertebral empezando por la cabeza, dejando caer los brazos para tocar el piso en 8 cuentas. Hacer grand plié relajando la espalda haciendo una gran curvatura en 8 cuentas. Ligar el movimiento para sentarse y hacer primera posición con los brazos a segunda en 8 cuentas.

- Sentado en primera posición, brazos en segunda.

5) Lateroflexión de torso a lado derecho en 4 cuentas y regresa en 4 cuentas. Lateroflexión de torso a lado izquierdo en 4 cuentas y regresa en 4 cuentas. 2 veces. Estirar las piernas levantando los brazos a quinta posición en 4 cuentas y flexionar el torso hasta las piernas en 4 cuentas. Plié en 2 cuentas/estira en 2 cuentas (4 veces). Regresa la espalda erguida piernas paralelas.

- Ejercicio de rotación 1.

6) Piernas estiradas en posición paralela y apuntados los pies, se hace flexión en 2 cuentas, rotación en 2 cuentas, apunta en 2 cuentas y cierra en 2 cuentas. 4 veces en dehor y 4 en dedan.

- Ejercicio de rotación 2:

7) Sentado con las piernas estiradas en rotación brazos a los lados con las manos sobre el piso. Se deslizan los pies apuntados y con talón arriba hacia la pelvis, regresan a la posición inicial, se hace flexión de pies en dehor, por último, se apuntan los pies para quedar en la posición inicial. Cada movimiento en dos cuentas.

- Sentados en posición paralela piernas estiradas.

8) Flexionar el torso hasta tocas la punta de los pies con las manos, sujetarlos y tirar de las puntas lentamente hacia las rodillas, la espalda se mantiene estirada al máximo en 8 cuentas. Regresar en sucesión la espalda para colocarse sobre el eje vertical y subir los brazos a 5ta posición para flexionar de nuevo el torso y repetir el ejercicio en 8 cuentas (4 veces).

9) Sentado con la espalda recta, con la pierna derecha estirada y la pierna izquierda flexionada en posición de passé sobre el piso.

Flexionar el torso cuanto sea posible dejando la espalda estirada al máximo en 8 cuentas. La columna regresa en sucesión para recuperar la posición inicial subiendo los brazos a 5ta para flexionar el torso y repetir el estiramiento en 8 cuentas (4 veces). Se repite al otro lado.

- Yacente sobre el piso.

10) Se hace una rotación externa con las piernas, flexionar la pierna derecha y llevar el pie derecho hacia el eje central del cuerpo (dirigir la rodilla lateralmente). Manteniendo la pierna izquierda estirada, sujetar la rodilla derecha con la mano derecha y el tobillo derecho con la mano izquierda en 16 cuentas. Alternando las piernas 4 veces en total.

11) Flexionar la rodilla derecha y cruzar el tobillo derecho, justo por encima de la rodilla izquierda. Agarrar con las dos manos la rodilla izquierda justo por debajo de la rodilla izquierda. Empujar la rodilla izquierda con la rodilla derecha flexionada hacia el pecho tanto como sea posible hasta empezar a sentir un ligero estiramiento en 8 cuentas. Alternando las piernas 4 veces en total.

- Posición de pretzel.

12) Flexionar la pierna izquierda y colocar el pie izquierdo sobre la cara externa de la rodilla derecha. Extender el brazo derecho y colocar la palma de la mano derecha en la rodilla izquierda, colocar el brazo izquierdo contra el suelo cerca de la cadera izquierda. Hacer una máxima torsión manteniendo la espalda recta en 16 cuentas.

13) Se deshace la espiral para llevar el torso hacia el lado derecho y quedar boca abajo simultáneamente arqueando la espalda en 8 cuentas la transición y 8 cuentas para quedar.

13) Llevar la espalda a posición de rezo oriental y descansar la columna. (tiempo indefinido)

14) Dar un paso hacia adelante con la pierna izquierda y flexionar la rodilla en un ángulo de 90 grados. Mantener la rodilla izquierda colocada por encima del tobillo izquierdo. Extender la pierna derecha por detrás del torso y tocar el suelo con la rodilla derecha; la parte inferior de la extremidad, en contacto con el suelo. Colocar las manos sobre la rodilla izquierda para mantener el equilibrio. Mover las caderas hacia adelante, empujando la rodilla izquierda por adelante del tobillo izquierdo y dorsiflexionar dicho tobillo. 16 cuentas para cada lado.

15) Estiramiento en segunda posición en 8 cuentas para quedarse y regresar por sucesión de columna en 8 (4 veces).

16) Estiramiento en segunda posición brazos en segunda posición, cambia la cadera para quedar de perfil en 4 cuentas (empezando lado derecho), colocar las piernas en 4ta posición relajando el torso en 4 cuentas, regresar el torso con

brazo en 5ta posición en 4 cuentas, regresar a la posición inicial en 4 cuentas. Se repite al otro lado. 4 veces.

17) Secuencias de abdominales 8 con rodillas flexionadas paralelas, 8 levantando los pies para que queden paralelos al piso, 8 con piernas estiradas hacia el techo, 8 con piernas en segunda posición.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Las siguientes actividades a ejecutar ya se describieron anteriormente, lo que se presenta a continuación es el orden de cada ejercicio para ejecutarlos en laterales.

1. Manejo del spot.
2. Manejo de la primera pierna que se despega del piso.
3. Elevación de la pelvis.
4. Giro fuera de centro.
5. **Salto en cuarta posición con giro fuera de centro.**
6. **Secuencia didáctica para implementar y/o reforzar lo aprendido:**

Hacer un salto en giro fuera de centro cayendo al piso rodando sobre la pelvis y hacer un salto elevando la pelvis, al caer gira sobre las rodillas y al pasar sobre la pelvis se aprovecha el impulso para levantarse y ejecutar el salto en cuarta posición con giro fuera de centro.

ACTIVIDADES DE CIERRE

- Enfriamiento

Movimientos de cabeza, sucesión de columna, posición de rezo oriental, extensión del torso.

Evidencias de aprendizaje:

Video y fotografías

Evaluación:

1. Formato de evaluación diagnóstica.
4. Formato de autoevaluación.
5. Se realizará la grabación de un video de los ejercicios ejecutados antes del reconocimiento y después de haberse realizado las dinámicas de inducción.

3.2 Evaluación:

La evaluación es fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje y existen diferentes herramientas dentro de los dos tipos que existen; evaluación cualitativa y cuantitativa.

“La evaluación implica que el docente registre las fortalezas, los talentos, las cualidades, los obstáculos, los problemas o las debilidades que de manera individual y grupal se vayan dando para intervenir oportunamente.” (Canul, 2018)

La congruencia del docente nunca debe fallar, con base a la evaluación que le dé al alumno será la pauta para decidir si verdaderamente logró los objetivos para la ejecución del salto y si obtuvo un buen aprendizaje significativo. El alumno también debe mostrar congruencia con lo que sabe desde el punto de vista intelectual con lo que ejecuta en una cuestión física.

“La evaluación debe ser considerada como una extensión del proceso enseñanza y aprendizaje y no como un paso más, es decir, una actividad continua, un proceso integrador que genera, desde la reflexión de las experiencias, oportunidades formativas.” (Canul, 2018)

De los dos tipos de evaluación, únicamente se ocupará la evaluación cualitativa ya que “es aquella donde se juzga o valora más la calidad tanto del proceso como el nivel de aprovechamiento alcanzado de los alumnos que resulta de la dinámica del proceso de enseñanza aprendizaje.” (Evaluación de los aprendizajes , 2007)

Se basa en datos, comportamientos, evidencias, etc., que le permiten al evaluador emitir un juicio. Sus resultados son la apreciación de la calidad, no se mide el cuánto sino el cómo, refleja más un procedimiento, una historia, un comportamiento. (Formared, s.f.)

Para el proceso de evaluación me baso en dos conceptos que propone Fandiño, y es “saber diferenciar lo que es la habilidad y la destreza para hacer una retroalimentación más acertada; él considera a la primera como la capacidad de ejecutar movimientos cumpliendo con lo requerido para llegar a la meta a como dé lugar; en tanto que la destreza es la realización de ese movimiento de manera consciente y planeada, utilizando los recursos técnicos para lograr precisión, tejiendo los conocimientos prácticos y aplicando la energía requerida para llegar tranquilamente a la meta. (Quiroz, 2009, pág. 182)

Los instrumentos de evaluación que propongo para evaluar el salto en cuarta posición con giro fuera de centro son:

ESCALA DE RANGO:

Consiste en un grupo de características que se deben juzgar mediante un tipo de escala para determinar el grado en el cual está presente dicha característica.

1. Se añade al instrumento una escala con tres o más valores.
2. Los valores en las escalas son numéricos o de palabras o tener una combinación de ambos, palabras y números. (Alvarez, 2016)

Categorías	Deficiente	Bueno	Excelente
Ejecución			
Preparación			
Impulso			
Elevación de la pelvis			
Spot			
Aterrizaje (caída y recuperación)			
Fluidez			
Total			

Nota: El docente tiene la opción de ponerle valor numérico o algún signo para seleccionar la opción de acuerdo al progreso del alumno.

LISTA DE COTEJO:

Son instrumentos diseñados para estimar la presencia y/o ausencia de una serie de características o atributos relevantes realizados por los alumnos.

1. Se diseña una escala con valores: positivo y negativo, orientada a identificar fortalezas y debilidades.
2. Se ordenan los aspectos a observar en la secuencia que se espera que ocurra y permita facilitar el análisis posterior.

(Alvarez, 2016)

Nombre \ Categorías	Habilidad	Destreza
Juan José		
Roberto		
Jimena		

Funciona para que de manera general se tenga el progreso de todos los alumnos, tomando en cuenta los conceptos que propone Fandiño acerca de la habilidad y la destreza.

Conclusiones:

El estudio específico de los movimientos que se realizan en la clase de danza contemporánea ayuda a tener un conocimiento más sólido para aplicarlo como docente o ejecutante. La técnica desde mi punto de vista lo es todo, y es algo que de manera inconsciente desarrollamos en nuestra vida cotidiana, por ejemplo; existe una técnica para manejar un automóvil o una motocicleta, es muy común ver a las personas que empiezan a manejar estar conscientes de lo que están haciendo para no provocar un accidente, caso contrario de las personas que ya tienen un tiempo considerable manejando, ellos ni si quiera piensan en que momento van a cambiar la velocidad, solamente lo saben. Por la práctica el cuerpo se adapta a ese conocimiento y lo vuelve un hábito.

Lo mismo ocurre con la danza, “la técnica permite el conocimiento del cuerpo, de cada una de las partes que lo conforman, de sus posibilidades de movimiento y de las sensaciones que éste implica. La técnica no limita.” (Quiroz, 2009, pág. 184)

La técnica es la que va a permitir que el cuerpo amplíe todos sus rangos naturales para hacer de ese instrumento la mejor expresión física. (Quiroz, 2009, pág. 214)

El trabajo físico e intelectual deben ser complementarios, es muy común escuchar a muchos bailarines decir que “ya entendieron lo que ocupan hacer, pero su cuerpo aun no lo asimila”, eso provoca una frustración y desmotivación con su trabajo. Para eso deben de entender que “el aprendizaje de la danza es obligadamente activo y procesual, sólo se aprende (y aprehende) viviéndola, experimentándola corporalmente; por tanto, modifica cotidianamente al sujeto, no sólo su cuerpo, sus capacidades y formas externas, sino su interioridad. Ese proceso se vive día con

día dentro del rigor requerido por la disciplina dancística y cobra significados diferentes para cada sujeto. (Quiroz, 2009, pág. 186)

El maestro en clase debe ser cuidadoso y aceptar que todas las personas poseen capacidades diferentes, por lo cual no puede exigirles a todos sus alumnos por igual, de ser posible dar indicaciones específicas a cada uno para que el alumno sepa lo que necesita trabajar.

Un trabajo personal del bailarín es lo que lo hará virtuoso, pues el virtuosismo se da cuando el ejecutante sabe a consciencia como se mueve.

Bibliografía

- Alvarez, L. (28 de abril de 2016). *In Slideshare*. Obtenido de Evaluación Cualitativa : <https://es.slideshare.net/LauraAlvarez127/evaluacion-cualitativa-rubricas-y-listas>
- Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen . (s.f.). *Anatomía de los estiramientos*. Tutor .
- Canul, F. A. (23 de febrero de 2018). *Distancia por tiempos. Blog de educación* . Obtenido de La evaluación y su importancia en la educación : <https://educacion.nexos.com.mx/?p=1016>
- Charur, C. Z. (2000). La didáctica grupal. En *La didáctica grupal* (pág. 18). México: Progreso.
- Cobin, J. A. (s.f.). *Psicología y mente* . Obtenido de 8 beneficios de hacer abdominales que tal vez desconocías: <https://psicologiymente.com/deporte/beneficios-hacer-abdominales>
- Definición del objetivo* . (13 de Abril de 2014). Obtenido de General O-Definista : <http://conceptodefinicion.de/objetivo/>
- Ejes y planos de movimientos del cuerpo, para el análisis de los ejercicios del método Pilates* . (s.f.). Obtenido de Cuerpo conciente Metodo Pilates : <http://wigimgp.pw/PLANO-FRONTAL-O-CORONAL-Divide-al-cuerpo-en-una-parte.html>
- Evaluación de los aprendizajes* . (3 de agosto de 2007). Obtenido de <http://evaluaciondelosaprendizajes1.blogspot.com/2007/08/evaluacion-cualitativa.html>
- Formared. (s.f.). *Capacitación Industrial* . Obtenido de Cursos técnicos de mantenimiento Eléctrico, Mecánico, Confiabilidad e Integridad : <http://formared.blogspot.com/2013/04/importancia-de-la-evaluacion.html>
- Guisado, M. (14 de marzo de 2016). *Educación formal, no informal e informal en los idiomas*. Obtenido de <https://ec.europa.eu/epale/es/node/19995>
- Informe 21.com* . (11 de junio de 2019). Obtenido de 5 razones para tener un abdomen fuerte : <https://informe21.com/abdomen/cinco-razones-tener-abdomen-fuerte>
- Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas de la OEA . (1973). En *La disyuntiva entre educación formal o informal para el desarrollo integral* (págs. 7,8). Lima : Boris Yopo.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y bases neuromusculares de la Actividad física y el deporte* . Madrid España : Pacamericana .
- J., S. D. (2 de Marzo de 2016). *SlideShare*. Obtenido de SlideShare: <https://es.slideshare.net/sdiegoj/movimiento-y-danza>
- López, C. R. (2003). *Criterios para la Evaluación formativa* . España : Narcea .
- Pijamasurf. (24 de junio de 2017). *Pijamasurf*. Obtenido de ¿Cuánto tiempo se necesita para formar un hábito? :

https://pijamasurf.com/2017/06/cuanto_tiempo_se_necesita_para_formar_un_habito_a_qui_la_respuesta/

Quiroz, M. T. (2009). *Luis Fandiño Danza generosa y perfecta. Un hombre en la historia de la danza* . México DF: CONACULTA INBA, Cenidi Danza, CENART .

Remy, H. D. (2004). *El constructivismo en los procesos de enseñanza aprendizaje en el siglo XXI* . Mexico : Plaza y Valdes .

Ruso, H. M. (2003). *La danza en la escuela* . España : Inde .

Sanfelinciano, A. (31 de mayo de 2018). *La mente es Maravillosa* . Obtenido de Los procesos de adaptación: la asimilación y adaptación : <https://lamenteesmaravillosa.com/procesos-de-adaptacion/>

Sauceda, M. T. (s.f.). *Técnicas de Danza: Huellas en el Cuerpo* .

Vitónica . (s.f.). Obtenido de Beneficios del enfriamiento o proceso de vuelta a la cama : <https://www.vitonica.com/lesiones/beneficios-del-enfriamiento-o-proceso-de-vuelta-a-la-calma>