

Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional Preparatoria
SECRETARÍA ACADÉMICA



Danza Regional

CUARTO AÑO



Colegio de Danza

Claves: 1409

Plan: 96

Actualización curricular 2016

Alfredo Soni Perrusquia

Andrea Lina Ravines Ramos

Araceli León Torrijos

Cynthia Inés Silva Argueta

Diana Pacheco Aceves

Ma. Teresa Valentina Castellero Ponce de León

Omar Castillo Moreno

Raquel Barroso Pérez

COLECCIÓN
Guías ~ Cuadernos
de trabajo académico

GUÍA CUADERNO DE TRABAJO ACADÉMICO
DANZA REGIONAL MEXICANA IV
BACHILLERATO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

2019



Universidad Nacional Autónoma de México

Dirección General de la Escuela Nacional Preparatoria
Colegio de Danza

Jefatura de Producción Editorial de la Escuela Nacional Preparatoria

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

COLEGIO DE DANZA

ÁREA IV HUMANIDADES Y ARTES

GRADO: 4° CLAVE 1409 PLAN: 1996

DANZA REGIONAL MEXICANA

Guía cuaderno de trabajo académico

Programa actualizado

Aprobado por H. Consejo Técnico el 17 de noviembre de 2016

Coordinación

María Teresa Valentina Castellero Ponce de León

Autores:

Alfredo Soni Perrusquia

Andrea Lina Ravines Ramos

Araceli León Torrijos

Cynthia Inés Silva Argueta

Diana Pacheco Aceves

Ma. Teresa Valentina Castellero Ponce de León

Omar Castillo Moreno

Raquel Barroso Pérez

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

Dirección General: Biól. María Dolores Valle Martínez

Secretaría Académica: M. en C. María Josefina Segura Gortares

Departamento de Producción Editorial: Lic. María Elena Jurado Alonso

Imagen de portada: Alumnos del Plantel 4 “Vidal Castañeda y Nájera”. Prácticas Escénicas, Sala Miguel Covarrubias. Abril del 2014. Fotografía: Lorena Márquez.

Diseño editorial: María Teresa Valentina Castellero Ponce de León

Diseño de Portada: DCG Edgar Rafael Franco Rodríguez

Cuidado de edición: Jonathan Iván Jiménez Castellanos

Revisión de estilo: Cynthia Inés Silva Argueta

Queda prohibida la reproducción parcial o total del contenido de la presente obra, sin la previa autorización expresa y por escrito de su titular, en términos de la Ley Federal de Derecho de Autor, y en su caso de los tratados internacionales aplicables. La persona que infrinja esta disposición se hará acreedora a las sanciones legales correspondientes.

Segunda edición: abril, 2020.

Derechos reservados por

© Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela Nacional Preparatoria

Dirección General

Adolfo Prieto 722, Col. Del Valle.

C.P. 03100, Ciudad de México.

PRESENTACIÓN

La Escuela Nacional Preparatoria, institución educativa con más de 150 años de experiencia formando jóvenes en el nivel medio superior, busca la constante actualización y mejora de sus materiales de apoyo a la docencia, así como la publicación de nuevos ejemplares, siempre teniendo en mente a nuestros alumnos y su aprovechamiento.

Después de varios años de trabajo, reflexión y discusión, se lograron dar dos grandes pasos: la actualización e implementación de los programas de estudios de bachillerato y la publicación de la nueva colección de Guías de Estudio. Sin embargo, los trabajos, resultado del espíritu crítico de los profesores, siguen dando fruto con publicaciones constantes de diversa índole, siempre en torno a nuestro quehacer docente y a nuestros programas actualizados.

Ciertamente, nuestra Escuela Nacional Preparatoria es una institución que no se detiene, que avanza con paso firme y constante hacia su excelencia académica, así como preocupada y ocupada por la formación integral, crítica y con valores de nuestros estudiantes, lo que siempre ha caracterizado a nuestra Universidad Nacional.

Aún nos falta más por hacer, por mejorarnos cada día, para que tanto nuestros jóvenes estudiantes como nuestros profesores seamos capaces de responder a esta sociedad en constante cambio y a la Universidad Nacional Autónoma de México, la Universidad de la Nación

“POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”

BIÓL. MARÍA DOLORES VALLE MARTÍNEZ

DIRECTORA GENERAL

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

ÍNDICE

BLOQUE 1 “TU CUERPO”	9
1.1 Vida saludable	10
1.1.1 Hábitos de alimentación y nutrición	10
1.1.2 Acondicionamiento físico	15
1.2 Educación postural	18
1.2.1 Alineación corporal	20
1.2.2 Puntos de apoyo del pie	21
1.2.3 Cuadratura	22
BLOQUE 2 “DANZA Y ENTORNO”	25
2.1 La danza como manifestación artística y sociocultural	26
2.1.1 Concepto de danza como actividad artística	28
2.1.2 Concepto de danza como actividad sociocultural	28
2.1.3 Clasificación de la danza a partir de su función social	28
2.2 La danza regional mexicana como fenómeno multicultural y global	33
2.2.1 Descripción de conceptos: cultura, folclor, danza regional mexicana, identidad, mestizaje, multiculturalidad, hibridación cultural y globalización	36
2.2.2 Similitudes y diferencias entre la danza tradicional, la danza regional mexicana y la danza folclórica	38
2.2.3 El patrimonio inmaterial de la humanidad y la danza regional mexicana.	39
BLOQUE 3 “LA TÉCNICA”	45
3.1 Elementos constitutivos de la danza	46
3.1.1 Espacio	46
3.1.2 Tiempo	52
3.1.3 Movimiento	57
3.2 Técnica básica de la danza regional mexicana	64
3.2.1 Posición inicial	65
3.2.2 Elementos básicos de ejecución	66
BLOQUE 4 “ EN ESCENA”	70
4.1 Apreciación estética de la danza	71
4.1.1 Elementos básicos de apreciación	72
4.1.2 Normas, actitudes y valores como ejecutante y como espectador	73
4.2 Expresión corporal en el espacio escénico	77
4.2.1 Elementos del espacio escénico: niveles, direcciones, trayectorias y áreas escénicas.	77
4.2.2 El cuerpo como medio de expresión: observación, imitación y recreación de movimientos	83
4.3 Experiencia escénica	86
4.3.1 Juegos escénicos: hacia el montaje coreográfico	86
Autoevaluación	90
Solución a la autoevaluación	92

INTRODUCCIÓN

Con el propósito de fortalecer el proceso de aprendizaje de los alumnos de 4° grado que cursan la asignatura de Danza en sus cuatro especialidades, hemos elaborado esta *Guía Cuaderno de Trabajo Académico*, la cual sirve al docente como una herramienta orientadora en su planeación didáctica y apoya al alumno hacia un autoaprendizaje.

Su objetivo está estrictamente vinculado con los propósitos didácticos de los programas de estudio en los que se fomenta la adquisición de actitudes positivas de comportamiento, el desarrollo de un pensamiento crítico y creativo a la par de habilidades motrices que te permitan valorar y expresarte estéticamente a través de la danza en contextos escénicos y en tu vida cotidiana.

Este material tiene tres finalidades de uso:

1. Como recurso didáctico que apoya el proceso de aprendizaje significativo de la danza, mediante la realización de actividades individuales y colectivas, dentro y fuera del aula de clases.
2. Como guía de trabajo en la realización de asesorías permanentes.
3. Como guía de estudio para la preparación de exámenes extraordinarios.

Es importante señalar que las actividades incluidas permiten el desarrollo de los cinco ejes transversales que la ENP define para promover el desarrollo de habilidades de pensamiento que deriven en la construcción de nuevos conocimientos.

La Guía Cuaderno de Trabajo Académico está organizada en 4 bloques temáticos que incluyen los contenidos de las tres unidades del programa de estudios vigente para 4° grado. Bloque 1: “Tu cuerpo”. Bloque 2: “Danza y entorno”. Bloque 3: “La técnica” y Bloque 4: “En escena”.

A su vez, cada contenido incluye:

- Introducción
- Objetivos (Y todo esto... ¿para qué?)
- Actividad detonadora (Antes de empezar)
- Desarrollo del tema (Lo que debes saber)
- Actividad de aprendizaje (Y... ¿ahora qué?)
- Actividad de evaluación (¿Qué aprendiste?)
- Fuentes de referencia y consulta (Para saber más...)

Esperamos que esta *Guía Cuaderno de Trabajo Académico* contribuya al desarrollo de tu creatividad y tus capacidades comunicativas.



Imagen 1. Rodríguez, B. (2017). Material fotográfico del Colegio de Danza.

En este bloque abordaremos los temas:

- **1.1 Vida saludable**

- CONTENIDOS

- 1.1.1 Hábitos de alimentación y nutrición

- 1.1.2 Acondicionamiento físico

- **1.2 Educación postural**

-

- CONTENIDOS

- 1.2.1 Alineación corporal

- 1.2.2 Puntos de apoyo del pie

- 1.2.3 Cuadratura

1.1 Vida saludable

1.1.1 Hábitos de alimentación y nutrición

Introducción al tema

Siempre escuchamos la frase: *vive una vida saludable*, pero muchas veces no sabemos el significado real de ello y en algunos casos se suele considerar que esto significa cambiar de dieta o bajar de peso.

¿Te has preguntado alguna vez porqué es importante tener buenos hábitos de salud en tu vida diaria? ¿Cómo te sientes cuando no duermes lo suficiente o cuando tu ingesta de alimentos se ve reducida?

Un pilar importante para mantener un estado saludable se basa en una nutrición adecuada, tema básico para el desarrollo de la Unidad 2 *La danza me mueve* del programa de 4° grado.

Y todo esto... ¿para qué?

Al terminar el recorrido que te brindará este tema:

Valorarás la importancia de incorporar a tu vida hábitos saludables de alimentación como base para el autocuidado de tu salud corporal, así como en la práctica dancística y para mejorar tu calidad de vida, a partir de la creación de un diario de dieta semanal con el cual observarás de cerca tus hábitos alimenticios y reflexionarás qué de estos hábitos debes cambiar para mejorar tu salud.

Antes de empezar...

La temporada de danza llegó y tu maestra te ha comisionado para que organices y prepares el *lunch* que se les ofrecerá a los bailarines que vienen de los otros planteles. ¿Qué alimentos incluirías en este almuerzo?; ¿por qué?

Lo que debes saber

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un equilibrio armónico en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación, descanso e higiene.

Uno de los pilares de la vida sana es la alimentación saludable, la cual debe cumplir con las necesidades nutricionales que necesita el cuerpo para mantener una buena salud.

De acuerdo a la OMS (Organización Mundial de la Salud) la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición contribuirá siempre a la adquisición de una salud óptima

La nutrición equilibrada es aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar con normalidad sus actividades

cotidianas. Para ello, debe aportar la cantidad necesaria de energía para que el organismo funcione correctamente y pueda realizar su rutina diaria de manera eficiente.

No obstante, las necesidades calóricas varían de una persona a otra en función de distintos aspectos como: la edad o la actividad física. Por lo tanto, la dieta diaria debe suministrar todos los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y no energéticos (vitaminas, minerales y agua) en una proporción adecuada.

Y... ¿ahora qué?

Vas a realizar una actividad integral, formada de varios pasos. Su objetivo es que analices tu consumo de alimentos y puedas alimentarte de una manera más consciente.

1. Busca información sobre el plato del buen comer y la jarra del buen beber y analiza en qué consisten las raciones diarias que deben ingerirse de cada grupo de alimentos.

2. Elabora a mano un diario de alimentación durante cinco días de una misma semana, utilizando los formatos que adelante se te presentan. Marca el espacio correspondiente a la casilla, utilizando una “X” para lo que no consumiste y una “palomita” para los alimentos que sí ingeriste.

Día 1	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales	Líquidos
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

Día 2	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales	Líquidos
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

Día 3	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales	Líquidos
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

Día 4	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales	Líquidos
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

Día 5	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales	Líquidos
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

Después de haber realizado tu diario alimenticio y de la investigación que realizaste con respecto al plato del buen comer y la jarra del buen beber, te invitamos a que realices un ejercicio reflexivo en torno a los hábitos que regulan tu alimentación basándote en las siguientes preguntas:

1. En el desayuno, del plato del buen comer, ¿cuáles son los alimentos que más consumiste?

2. ¿Consideras que tu desayuno cumplió con las necesidades nutrimentales que necesitas?

¿Por qué? _____

3. ¿Qué alimentos consumiste en la comida?

4. ¿Qué tipo de alimentos consumiste durante la cena?

5. ¿Acostumbra consumir alimentos entre las comidas principales? ¿Cuáles?

6. Al observar tu ingesta de líquidos, ¿cuáles son los que generalmente consumiste?

7. ¿Consideras que tu alimentación es balanceada? ¿Por qué?

8. ¿Qué consideras que puede ayudar a que tu alimentación sea balanceada y nutritiva?

Hazlo por escrito y posteriormente comparte tus experiencias con tus compañeros en una plenaria grupal.

¿Qué aprendiste?

A partir de tu experiencia y de la información que recabaste, reelabora el *lunch* que ofrecerás a los bailarines que se presentarán en la Muestra de danza. Compáralos con tu primera propuesta y reflexiona sobre cuáles alimentos son más adecuados y no habías contemplado.

Fuentes Bibliográficas

Para saber más

Martínez, A. y Pedrón C. (2016). Conceptos básicos en alimentación.

Disponible en <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>. P. 307-312

Marugán, J. ,Monasterir,L. y Pavón,M. () . Alimentación en el adolescente.SEGHNP-AEP

Disponible en

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Videos

Video: Principios básicos de nutrición 1

https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_1987507205&feature=i&src_vid=MrfOReAFGQc&v=XoFt0730RBo

Video: Principios básicos de nutrición 2

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

Video: Nutrición, alimentación saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=GU8WFy9io4Y>

1.1.2 Acondicionamiento físico

Introducción al tema

Algunas veces creemos que no tenemos las capacidades físicas para hacer ciertos movimientos en la danza o inclusive en la vida cotidiana y utilizamos expresiones como *yo no nací para la danza, no soy bueno en los deportes, jamás lograré ser fuerte, no soy flexible, etc.*

En general, son pensamientos que nos limitan a hacer las cosas, pues mientras exista el deseo y la voluntad de movernos todo puede suceder con nuestro cuerpo, siempre y cuando responda eficientemente a lo que queremos lograr.

El acondicionamiento físico consiste en preparar al cuerpo para que esté en buenas condiciones y sea apto para la práctica de alguna actividad física como la danza. Contribuye pues, a mejorar la salud y al bienestar de la persona. Incluye actividades de calentamiento que preparan a la musculatura para la práctica dancística. Es decir, que antes de realizar cualquier movimiento en danza debemos estirar los músculos y mover las articulaciones para evitar lesiones.

Este contenido se localiza en la Unidad 2 La danza me mueve en el programa de estudios de Danza Regional Mexicana IV.

Y todo esto... ¿para qué?

Al término de este tema comprenderás la función que tiene desarrollar en danza las capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad y las capacidades motrices complementarias como la coordinación y el equilibrio, a partir de la ejecución de un adecuado acondicionamiento físico que nos evite lesiones.

Antes de empezar...

Cabe destacar que es muy importante conocer la función que tiene la toma de tus signos vitales como: el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, la temperatura y la presión arterial para determinar el funcionamiento óptimo de tu cuerpo.

A continuación, realizarás algunas pruebas físicas por medio de ejercicios, para evaluar la eficiencia de tu cuerpo en movimiento

Te sugerimos que observes dos videos. El primero muestra la forma en la que puedes identificar tus signos vitales correspondientes a los valores normales de acuerdo a tu edad y sexo.

Sigue las instrucciones del video en cuanto a la toma de tus signos vitales y conserva la información en un papel.

Nota: para tomar la temperatura corporal y presión arterial puedes acudir a la enfermería de tu plantel.

Video: tutorial de signos vitales

<https://www.youtube.com/watch?v=XF3OgMruEEM>

El segundo video corresponde a la práctica de pruebas de movilidad que deberás ver detalladamente, y realizar, pues algunas de ellas serán evaluadas más adelante en una lista de cotejo con la ayuda de tus compañeros de grupo. Si tienes preguntas, no dudes en consultar a tu profesor.

Video: valora tu estado físico. Test de movilidad y estabilidad articular

<https://www.youtube.com/watch?v=GviVs3vsMuw>

Lo que debes saber

Después de haber realizado las pruebas de movilidad y de conocer tus signos vitales, es importante tomes en cuenta que si te encontraste con alguna limitación motriz o alguna diferencia en los valores normales de tus signos significa que te hace falta desarrollar alguna de las siguientes capacidades físicas para incorporarlas a tu vida cotidiana.

- Flexibilidad: Es la capacidad de amplitud de las articulaciones y depende de la elasticidad muscular; a lo que se le llama “rango de movimiento”.
- Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular
- Resistencia: esta cualidad nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
- Velocidad: ejecución de un movimiento en el menor tiempo posible

Un factor básico a tomar en cuenta es la respiración, pues hace referencia al intercambio de gases que se produce en el sistema respiratorio y circulatorio. Este intercambio favorece la oxigenación de tu cuerpo y produce energía para moverte. Al respirar adecuadamente tendrás mayor rendimiento físico y mental pues producirás “el combustible” suficiente para lograrlo.

Para la realización de toda actividad física es indispensable incluir un calentamiento. Este consiste en la realización gradual y ordenada de ejercicios que preparan al cuerpo para efectuar movimientos eficientes y un mejor rendimiento físico y con ello, evitar alguna lesión.

En este proceso se activa el sistema circulatorio, lo que genera la sensación de un aumento de temperatura preparando a los músculos y articulaciones para el movimiento.

Es muy importante mencionar que para que logres desarrollar las habilidades físicas antes mencionadas debes de llevar una buena alimentación e hidratación de tu cuerpo, sin olvidar dar los tiempos de descanso. Cada elemento es necesario para que todo funcione en equilibrio.

Y... ¿ahora qué?

Realiza las siguientes pruebas y completa la tabla de ejercicios y lista de cotejo que abajo se incluye. Al final podrás valorar tu condición física y determinar en qué habilidad debes poner más atención

Nota: Las pruebas están explicadas en el segundo video incluido en la sección de la actividad detonadora.

<https://www.youtube.com/watch?v=GviVs3vsMuw>

Tabla de ejercicios y lista de cotejo

Nombre:		
Edad:		
Articulación del hombro	SI	NO
<ul style="list-style-type: none"> ¿Los dedos de tus manos se tocan al colocarlas por detrás de tu espalda? 		
<ul style="list-style-type: none"> ¿Logras mantener la “plancha” y cambiar el apoyo de tus manos al lado contrario sin presentar dolor? 		
Articulación de los tobillos		
<ul style="list-style-type: none"> En la dorsiflexión del tobillo ¿logras mantener la distancia entre el pie y la pared de 7 cm para hombres y 9 cm para mujeres? 		
<ul style="list-style-type: none"> ¿Logras realizar la sentadilla sobre un pie manteniendo la alineación del cuerpo estable y en equilibrio? 		
¿Logras pasar el obstáculo sin perder el equilibrio?		
<ul style="list-style-type: none"> ¿Logras desplazar la pierna en las diferentes direcciones sin perder el equilibrio? 		
¿Logras elevar la pierna a 45° sin levantar la cadera y sin sentir dolor?		
¿Lograste realizar la sentadilla profunda sin encorvar la espalda y sin levantar los talones?		

¿Qué aprendiste?

Resuelve el siguiente cuestionario.

1. Explica lo que debes hacer para tener un cuerpo en buena condición física _____

2. Reflexiona sobre la importancia de conservar tu salud física _____

3. Describe el estado de tu cuerpo antes y después de realizar las actividades físicas _____

Para saber más...

Checa estos sitios web

Tema: movilidad articular

<http://www.efdeportes.com/efd109/propuesta-de-tests-de-evaluacion-de-la-movilidad-articular.htm>

Tema: definición de calentamiento

<http://k-ritodanzandoando.blogspot.mx/2015/04/calentamiento-corporal.html>

1.2 Educación postural

Introducción al tema

¿Tienes alguna idea de cómo está conformado tu cuerpo? ¿Sabes qué es la alineación corporal y cuál es su función en tu vida diaria y en el aprendizaje de la danza?

Seguramente cuando eras niño tu mamá repetía incansablemente *¡párate derecho! ¡, mete la panza! ¡Camina bien! Pero... ¿qué significa esto?*

Significa educar la postura de nuestro cuerpo al ser conscientes de su esquema, estructura, alineación y puntos de apoyo del pie.

Este tema corresponde a la Unidad 1 El Universo de la Danza que se ubica en el programa de estudios de Danza Clásica IV.

Y todo esto... ¿Para qué?

Al terminar de revisar este tema:

- Conocerás cómo está conformado tu aparato locomotor y cuáles son sus funciones.
- Reconocerás los puntos de apoyo de los pies y su función para una correcta alineación.
- Entenderás y aplicarás los conceptos de alineación y cuadratura.

Antes de empezar...

Estando de pie, frente al espejo, observa detenidamente a tu cuerpo. Sin juzgar tu apariencia, concéntrate en la forma en la que te paras y colocas la cabeza sobre la columna vertebral.

¿Tienes a desplazarla hacia los lados o hacia adelante? ¿Cómo están colocados los hombros? ¿Están colocados sobre una misma línea horizontal o se encuentran desplazados uno más arriba o adelante que el otro?

Ahora ve por tu calzado de uso cotidiano y colócalo encima de algún mueble o superficie. Obsérvalos desde su parte trasera e identifica si tienen alguna deformación, si la suela está más desgastada de un lado que del otro o si presentan un deterioro tanto en la punta como en el talón. Todo lo que pudiste observar te está indicando la manera en la cual colocas tu cuerpo y te da una idea de cómo equilibras y compensas tu peso al caminar.

Lo que debes saber

Es importante que antes de incorporarte a una actividad dancística, te des la oportunidad de observar, conocer y reflexionar sobre el esquema corporal y la postura que adoptas o la que debes adquirir para ejecutar adecuadamente el movimiento. Por tal razón, al introducirte al mundo de la danza necesitas tomar conciencia de ambos elementos para poder adoptar posiciones adecuadas y evitar lesiones.

Cuando se baila es indispensable entender la manera correcta de posicionar tu cuerpo con base en los puntos de apoyo de los pies, la alineación de los ejes y la forma en la que cada una de las partes de tu cuerpo se relacionan. La colocación de una postura correcta inicia en la concientización de la estructura músculo-esquelética que constituye el armazón del cuerpo y condiciona los movimientos.

Para que puedas iniciarte en la danza y comprender mejor el movimiento, es necesario que entiendas la estructura corporal, la cual, desde el punto de vista anatómico está formada por órganos y sistemas.

Los sistemas que nos sirven de referencia para el desarrollo de este tema son:

1. Sistema óseo
2. Sistema muscular

Ambos sistemas trabajan en conjunto con las articulaciones, los ligamentos y los tendones, conformando el sistema músculo-esquelético, también conocido como aparato locomotor.

1.2.1 Alineación corporal

La alineación corporal tiene que ver con la percepción y la toma de conciencia que de tu cuerpo tienes. La definición más sencilla es “una buena postura” que se entiende como la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del centro de gravedad.

Bases de la alineación corporal

La nuca alineada verticalmente con la columna vertebral

La línea de la cadera en correspondencia con la línea horizontal de las rodillas y tobillos

La línea horizontal de los hombros alineada con la línea de la cadera

Rodillas y tobillos alineados con crestas iliacas

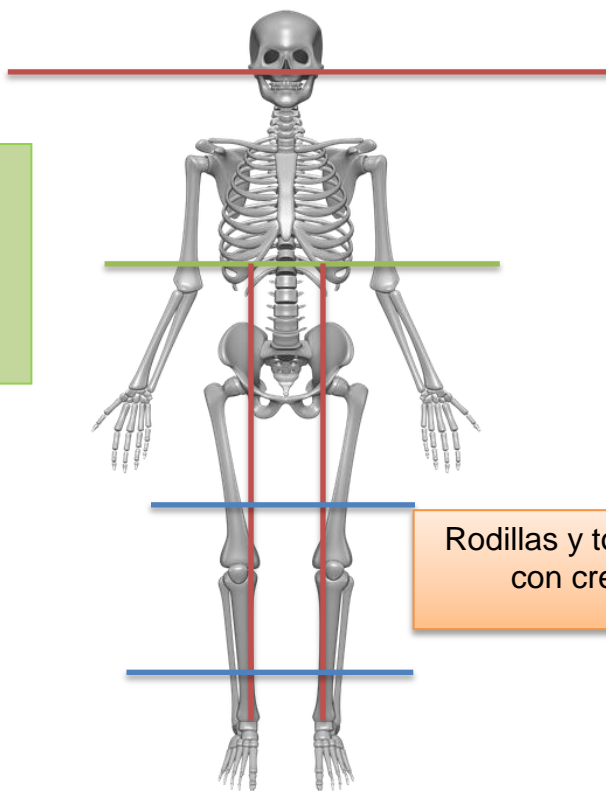


Imagen 2. Esqueleto humano. Disponible en <https://pixabay.com/es/illustrations/esqueleto-humano-huesos-cr%C3%A1neo-1158318/>

Esta alineación integra los segmentos corporales que son: la cabeza, el torso, los brazos y las piernas que armónicamente se colocan, ya sea en una posición estática o moviéndose a través del espacio.

Una alineación correcta es necesaria para la realización de las prácticas corporales cotidianas y las extra cotidianas. Los movimientos corporales cotidianos son aquellos que ya tienes registrados y los ejecutas de manera automática, por ejemplo: caminar o sentarse. Los movimientos corporales extra cotidianos son aquellos que adquirimos por medio del estudio de una técnica específica, por ejemplo: los movimientos en la danza o en el deporte.

1.2.2 Puntos de apoyo del pie

El pie se divide en tres partes: tarso, metatarso y falanges.



Imagen 3 "El pie humano".

Disponible en <https://ccsearch.creativecommons.org/photos/ede07fd5-2798-4158-9184-79282efb1a09>

Cuando hablamos de los puntos de apoyo, debemos entender que nuestros pies son equivalentes a los cimientos en una construcción y nuestro cuerpo es una estructura de bloques. Si uno de ellos está desalineado, afecta al resto. Estos bloques hacen referencia a los segmentos corporales.

Un buen apoyo del pie, permite que todas las estructuras anatómicas se encuentren alineadas, lo que facilita el trabajo adecuado de los músculos, articulaciones y tendones. Todos los dedos deben estar en contacto con el piso y con igual distribución del peso sobre los puntos de apoyo.

Identifiquemos ahora sus puntos de apoyo

Al colocar tus pies sobre el piso podrás sentir sus puntos de apoyo ubicados en el talón y en el metatarso, a la altura del dedo gordo y el dedo pequeño, formando un triángulo imaginario, conocido como trípode plantar.

El uso correcto de los puntos te ayuda a distribuir el peso de tu cuerpo de manera equilibrada.

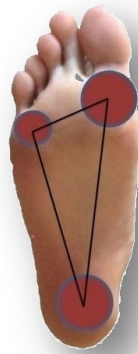


Imagen 4 "Puntos de apoyo del pie".
Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP
Teresa Castellero

1.2.3 Cuadratura

Entendemos a la cuadratura como un rectángulo imaginario que se forma al ubicar de manera paralela la línea de los hombros y la de la cadera. Forma parte importante en la alineación de la columna vertebral.



Ambas líneas imaginarias, llamadas ejes horizontales deben ser paralelas entre sí de tal forma que nunca se encuentre un hombro más arriba que el otro o una cadera más atrás que un hombro, tal y como lo muestra el siguiente esquema.

Imagen 5 "Cuadratura".
Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP Teresa Castellero

Y... ¿Ahora qué?

Te invitamos a que observes los siguientes videos y realices las actividades que te indican.

Video: El aparato locomotor

https://www.youtube.com/watch?time_continue=92&v=XMaTv0Rmdfc

Video: Alineación corporal

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Pi1Nn7-yAnA

Una vez revisados los videos y las actividades te darás cuenta que la actividad dancística te solicita una postura adecuada basada en la alineación de tus segmentos corporales, permitiéndote prevenir posibles lesiones.

En la ejecución de tus movimientos identificas los puntos de apoyo, incrementas tu equilibrio y desarrollas tus capacidades corporales.

¿Qué aprendiste?

Con el objetivo de que recuperes toda la información, te invitamos a elaborar una infografía acerca del tema.

¿Sabes cómo hacer una infografía?

Consulta el siguiente video: Tutorial, cómo hacer una infografía efectiva
<https://www.youtube.com/watch?v=e5OleETjTnE>

Ahora que has explorado tu cuerpo, ubicado los puntos de apoyo y comprendido las bases de una correcta postura corporal, te recomendamos que realices el siguiente ejercicio de autoevaluación.

- Lee con detalle la siguiente rúbrica.
- Ubícate en el semáforo.

El **color verde** significa que has comprendido o te has apropiado en su totalidad del aspecto a evaluar. El **color amarillo** se traduce en que tienes algunas dudas sobre tema. El **color rojo** significa que el tema no te quedó claro y debes pedir asesoría a tu profesora o profesor.

SEMÁFORO DE APRENDIZAJE

RUBRO A EVALUAR	VERDE	AMARILLO	ROJO
Explico con mis propias palabras los conceptos de alineación y cuadratura			
Reconozco en mis pies los puntos de apoyo			
Soy capaz de mantener mis hombros y mi cadera alineados			
Reparto el peso de mi cuerpo de manera equilibrada			
Entiendo las características de mi aparato locomotor			

Para saber más...

Sitios web

Tema: La postura corporal en el baile y su importancia

<https://www.aboutespanol.com/la-postura-corporal-en-el-baile-y-su-importancia-297895>

Tema: ¿Qué es una buena postura?

<https://www.aboutespanol.com/que-es-una-buena-postura-297896>



Imagen 6. "Danza y entorno". Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP

En este bloque abordaremos los temas:

2.1 La danza como manifestación artística y sociocultural

CONTENIDOS

- 2.1.1 Concepto de danza como actividad artística
- 2.1.2 Concepto de danza como actividad sociocultural
- 2.1.3 Clasificación de la danza a partir de su función social

2.2 La danza regional mexicana como fenómeno multicultural y global

CONTENIDOS

- 2.2.1 Descripción de conceptos
- 2.2.2 Similitudes y diferencias entre la danza tradicional, la danza regional mexicana y la danza folclórica
- 2.2.3 El patrimonio inmaterial de la humanidad y la danza regional mexicana.

2.1 La danza como manifestación artística y sociocultural

Introducción al tema

Dentro de las múltiples opciones que te ofrece la materia de Educación Estética y Artística en tu formación universitaria está la danza; por lo tanto, resulta importante entender que el fenómeno dancístico no sólo es movimiento, música y vestuarios. La danza involucra diversas formas y estilos, cada uno con una historia, movimientos específicos y carácter variado.

Conocer lo que integra y le da sentido a la danza, te permitirá vivirla de formas muy diversas de acuerdo a tu interés personal, ya sea como espectador, crítico, ejecutante, investigador o simplemente disfrutarla en una fiesta.

Por ello, nos ha parecido importante que en este primer tema de la Unidad I “El universo de la danza te acerques al arte de la danza desde su perspectiva sociocultural para que entiendas su clasificación y su importancia como un factor de adhesión social.

Y todo esto... ¿para qué?

Al terminar el recorrido que te brindará este tema:

- Conocerás el origen y las características de la danza como manifestación artística y sociocultural, con el fin de clasificarla y entender lo que puede comunicar a través de la realización de diversas actividades de aprendizaje.
- Comprenderás la razón por la que danza es una expresión humana que transmite ideologías, emociones, tradiciones, y plantea posturas sociales diversas.
- Entenderás que la danza tiene una función social de contenido tradicional, de rehabilitación, entretenimiento, creación, investigación y profesionalización.

Antes de empezar

Te sugerimos ver el siguiente vídeo y responder las preguntas planteadas para posteriormente las discutas en clase.

Flor de Piña. <https://www.youtube.com/watch?v=s1DhztJ6Kjo>

1. ¿Qué características deben cumplir las mujeres que bailan Flor de piña?

2. ¿Con qué otro estado de la república comparte influencia este baile?

3. ¿En cuál municipio de Oaxaca se originó?

4. ¿Cuáles son las dos principales culturas que representa?

5. ¿Cuáles son los significados del vestuario que se utiliza?

¿En qué fiesta se presenta el baile Flor de piña anualmente?

Lo que debes saber

¿Qué es la danza?

Expresión humana que comunica sentimientos, ideas y tradiciones a través del movimiento corporal.

Para que exista deben estar vinculados el espacio donde se ejecuta, el movimiento que el bailarín realiza y el tiempo en el que se lleva a cabo

La danza, ya sea que tú la realices, la observes, la construyas, la estudies o la analices es siempre una experiencia personal que se convierte en una emisora de historias, mensajes sociales, emociones; así como en el reflejo de aspectos biológicos históricos filosóficos, políticos y religiosos de las sociedades que la crean.

2.1.1 Concepto de danza como actividad artística


La danza está considerada como un arte inmaterial ya que la pieza dancística tiene una existencia efímera. Sólo existe cuando está sucediendo y sus efectos son los que permanecen en la historia.


Para que la danza sea considerada una manifestación artística se requiere estudiarla a profundidad, ya que está estructurada metodológicamente a través de una técnica y tiene un sustento teórico establecido por estudios e investigaciones sobre el movimiento. La danza como arte evoca emociones o pensamientos muy personales, que le confieren un sentido estético.


2.1.2 Concepto de danza como actividad sociocultural


La danza refleja la estructura social y cultural de nuestras comunidades. Desde inicios de la humanidad ha estado presente en la historia y ha evolucionado al igual que el hombre. Danzar en este contexto tiene una finalidad de comunicación y expresión de tradiciones, usos y costumbres, puede ser ritualista, festivo o pagano y generalmente se relaciona con un pensamiento mágico religioso, la caza, la cosecha, la flora, la fauna y los fenómenos naturales. Estos contenidos están determinados por la ubicación geográfica, los factores históricos, económicos y sociales.

2.1.3 Clasificación de la danza a partir de su función social

Clasificación	Descripción
<p data-bbox="402 1178 646 1213">Festiva y recreativa</p>  <p data-bbox="266 1577 781 1654">Imagen 7. "Baile de parejas" Disponible en https://cdn.pixabay.com/photo/2019/05/12/07/22/couple-4197322_960_720.jpg</p>	<p data-bbox="813 1178 1359 1392">Es aquella que realizas en las fiestas, festejos o centros de entretenimiento. El objetivo es divertirse y no importa si dominas o no el tipo de danza que se está haciendo, ya que se realiza sólo por ocio.</p> <p data-bbox="813 1423 1359 1671">Este tipo de baile permite que la persona socialice con sus pares y genera una afición. Los beneficios se ven reflejados en el humor y productividad laboral o académica de la persona. Tiene un efecto terapéutico indirecto.</p>

Clasificación	Descripción
<p data-bbox="456 310 597 342" style="text-align: center;">Tradicional</p>  <p data-bbox="261 743 792 821">Imagen 8. "Chiapas" Disponible en https://cdn.pixabay.com/photo/2013/02/17/16/17/people-82565_960_720.jpg</p>	<p data-bbox="821 310 1360 380">Realizada por gente que vive en comunidades.</p> <p data-bbox="821 386 1360 562">Las danzas tradicionales se aprenden por herencia y su objetivo es conservar sus tradiciones, manteniendo así el patrimonio que caracteriza a esa comunidad.</p> <p data-bbox="821 569 1360 779">Regularmente se llevan a cabo en fechas especiales y hacen alusión a la actividad económica de la región, como la siembra y la cosecha; a la religión como a la vida y muerte y misticismo.</p> <p data-bbox="821 785 1360 926">Así como en México existen danzas tradicionales representativas de su folclor, todas las naciones tienen sus danzas folclóricas.</p>

Clasificación	Descripción
<p data-bbox="464 1100 589 1131" style="text-align: center;">Educativa</p>  <p data-bbox="261 1499 756 1547">Imagen 9. "Alumnos de Iniciación Universitaria". Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP</p>	<p data-bbox="821 1136 1360 1493">Dentro de la formación del estudiante, la danza es indispensable para mantener una mente abierta, educar cuerpos y desarrollar habilidades motrices, sociales y de disciplina. Requiere de un espacio donde alumno y profesor interactúen. Se enseña en escuelas que incluyen a la danza en su programa de estudios.</p> <p data-bbox="821 1499 1360 1709">Otra finalidad es formar al estudiante bajo una metodología dancística que incluye una técnica específica, generalmente para ser preparado como un profesional. A esto se le llama educación dancística formal.</p>

Clasificación	Descripción
<p data-bbox="472 289 581 321" style="text-align: center;">Artística</p>  <p data-bbox="261 688 756 741" style="text-align: center;">Imagen 10. "Baile de gatos". Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP</p>	<p data-bbox="818 323 1360 394">La danza contribuye al desarrollo cultural del hombre.</p> <p data-bbox="818 396 1360 793">Estimula la creatividad y descubre potencialidades, así como el enriquecimiento del acervo cultural y artístico. La danza es un arte que puede convivir con todas las demás disciplinas artísticas como la música, disciplina con la que tiene una relación íntima y directa. Así mismo, se pueden involucrar la poesía, el teatro, el cine y las artes plásticas, entre otras.</p>

¿Y ahora qué?...

Con el objetivo de recuperar la información vas a crear un díptico que contenga lo siguiente:

1. Información condensada del tema obtenida de la bibliografía sugerida al final de esta unidad.
2. Imágenes ilustrativas, citadas de acuerdo al manual APA.
3. Portada en la primera página que incluya tu nombre, el nombre de la materia y un título, una imagen que comunique claramente la temática y en la parte trasera la bibliografía consultada,

Deberás Imprimir tu díptico a color y entregarlo como producto final para su revisión y evaluación. Recuerda que la creatividad es muy importante en la creación de tu trabajo.

¿Qué aprendiste?

Contesta la siguiente rúbrica para que verifiques tu grado de aprendizaje

RÚBRICA DEL DÍPTICO

CRITERIOS	EXCELENTE	REGULAR	MAL
Información del díptico	Incluye todos los datos de identificación requeridos.	Omite un par de los datos de identificación requeridos.	Omite los datos de identificación requeridos.
Imágenes	Las imágenes son adecuadas en cuanto a contenido y forma. Están relacionadas con el tema	Las imágenes son poco adecuadas en contenido y forma.	Las imágenes no son adecuadas, no tienen relación con el contenido. Son meramente decorativas
Presentación general	Es atractivo y original. Denota creatividad e interés en su realización	Está bien hecho pero demerita en creatividad	Es muy poco atractivo y nada creativo
Organización de la información	La información está muy bien organizada. Es clara y precisa.	La información es poco organizada y clara.	La información no es clara y está desordenada

Referencias Bibliográficas

Artemis, M. (2009). *Historia de la danza desde sus orígenes*. Madrid, España: Ed. Esteban Sanz Martínez.

Alemány, L. Ma. (2009). *Historia de la danza I- II*. España: Ed. PILES, Consultado en: <http://pilesmusic.net/images/pilesmusic.net/PDF-Informacion/pil1028.pdf>)

Dallal, A. (1989). *La danza en México*. Segunda parte. México: UNAM/Instituto de Investigaciones Estéticas.

Dallal, A. (2000). *La danza en México*. Cuarta parte. México: Ed. OASIS/UNAM

Dallal, A. (2001). *Como acercarse a la danza*. México: Ed. Plaza y Valdez.

Para saber más...

García, R. (2003). *La danza en la escuela*. España: INDE . Consultado en :https://books.google.com.mx/books?id=s3EdPFYs6_8C&printsec=frontcover&dq=

[danza&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-y7zI6efWAhWH5YMKHf8vCcMQ6AEIOzAE#v=onepage&q=danza&f=false\)](https://books.google.com.mx/books?id=V22tBXndmDoC&printsec=frontcover&q=danza+en+la+sociedad&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-y7zI6efWAhWH5YMKHf8vCcMQ6AEIOzAE#v=onepage&q=danza&f=false)

Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Santiago de Chile: Ed. LOM, Ciencias Humanas. Consultado en: <https://books.google.com.mx/books?id=V22tBXndmDoC&printsec=frontcover&q=danza+en+la+sociedad&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiLuNqz5-fWAhVizIMKHZDoD14Q6AEIOjAE#v=onepage&q=danza%20en%20la%20sociedad&f=false>

Algunos videos

Video: Conceptos básicos de arte y danza:

<https://www.youtube.com/watch?v=znYPkbYtHfE&feature=youtu.be>

Video: Ubicación histórica de los géneros dancísticos:

<https://www.youtube.com/watch?v=eI06-tb9liM&feature=youtu.be>



Imagen 11. Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP

2.2 La danza regional mexicana como fenómeno multicultural y global

Recuerdo que en una ocasión cuando visité a mi abuelo, un hombre sabio por todos reconocido, le pregunté en tono de broma cuál sería la herencia que me dejaría cuando él muriera. Sin vacilar y con la certeza que le caracterizaba, me dijo que mi herencia ya me había sido entregada.

Sorprendida, pregunté cuál era y con una sonrisa que apenas cabía en su rostro me dijo: *-todo lo que tú eres, sabes, crees y valoras de tu entorno y de tu familia; eso que te distingue de los demás por la forma en la que te expresas social, espiritual y artísticamente; todo eso junto, es la herencia que tus padres y mis padres y los padres de ellos te hemos legado como herencia-* ¡Chale abuelo! - expresé- ¿nada más eso? ¡Qué más quieres! –dijo ya enfadado- la Cultura es lo más valioso y preciado que una persona pueda tener. Eso te da identidad como individuo y como sociedad en este mundo globalizado en el que tantas culturas conviven e interactúan. ¡Va!, entonces soy “muy culta”– dije en tono irónico- ¡Claro que sí chamaca! La cultura no se mide sólo por el intelecto. Tu cultura se refleja en lo que bailas, en lo que construyes con tus manos, en lo que sientes y piensas; en fin, ¡en todo lo que haces! – Terminó gritándome- Es más, ¡ya me cansé! es la hora de mi siesta – dijo agotado-. Mejor ponte a estudiar para que aprendas más y, algún día, ¡tengas algo que heredar! – balbuceó mientras se iba-

Introducción al tema

La anécdota arriba contada nos hace pensar que la danza regional mexicana es una herencia de gran valor cultural que nos distingue e identifica frente a otras culturas del mundo.

Por ello, nos ha parecido importante que en este primer tema de la Unidad II, La Danza me mueve, te acerques a este tipo de danza que seguramente ya practicas o que has visto ejecutarse en diversos espacios escénicos con fines artísticos o sociales.

Lo que esperamos que aprendas es a definirla, identificarla y comprenderla a partir de los elementos que la constituyen y complementan; así como a valorarla como manifestación cultural y elemento de identidad nacional.

Y todo esto... ¿para qué?

Para que comprendas el valor que tiene la danza regional mexicana como fenómeno multicultural y global a través del planteamiento de conceptos y características que la definen y diferencian de otras formas similares de danza.

Antes de empezar...

Seguramente te encanta ¡la fiesta! Así que te invitamos a una...bueno, a varias.

Nos referimos a las fiestas tradicionales que se celebran en México por motivos religiosos, cívicos o sociales.

¿A poco no, desde que un año nuevo comienza, empezamos a identificar en el calendario los días festivos que nos darán la posibilidad de no ir a la escuela o a trabajar porque se han establecido como inhábiles?; sin contar los periodos vacacionales que por ley cada institución educativa establece. ¿Verdad que sí?

Entonces, antes de empezar a desarrollar el tema de esta unidad, te proponemos que vayas por tu calendario escolar de la prepa y resaltes con un marcador los días de cada mes en los que se celebra alguna fiesta tradicional en México.

Quizás requieras de un poco de ayuda. Pregunta a tus padres, abuelos, maestros o al “internet”.

Posteriormente, en tu agenda personal anota en las fechas seleccionadas el nombre, lugar y motivo de la celebración, así como las características que tienen y formas típicas de llevarse a cabo. Sobre todo, resalta aquellas en las que las formas de la danza regional mexicana están presentes. ¡Estaría genial si además agregas el nombre de las danzas o bailes más significativos!

Verás que al final del año tendrás un sin fin de opciones para ¡¡irte de fiesta!!

Lo que debes saber

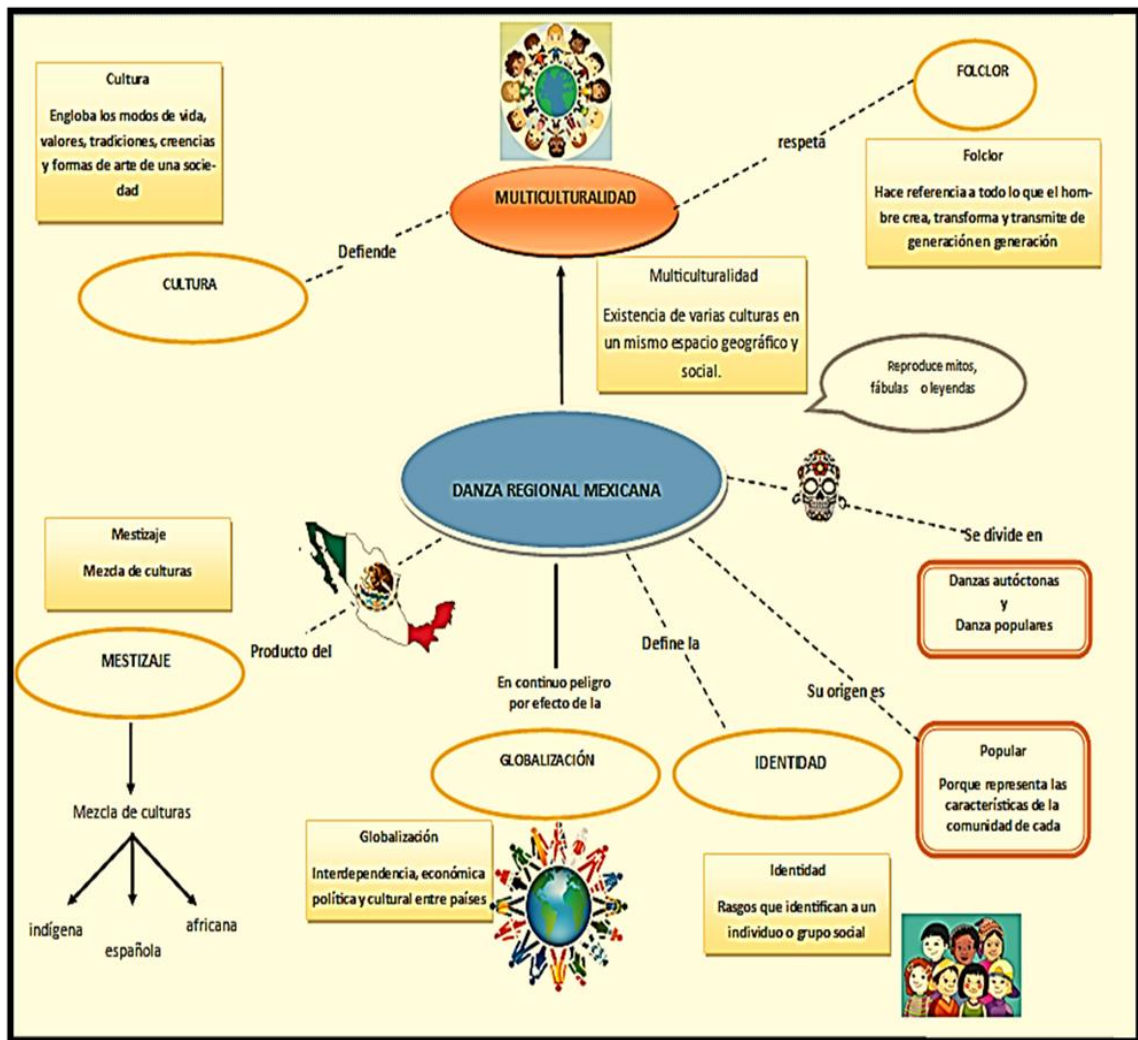
Además de apreciar estéticamente a la danza y de valerte de ella para expresarte artísticamente, es muy importante ubicarla en su contexto histórico, social y

cultural para que tengas un mayor conocimiento de sus características, significado y sentido.

A continuación, te presentamos un mapa conceptual y la descripción de los conceptos de cultura, folclor, mestizaje, identidad, multiculturalidad, globalización y cómo todos éstos están implícitamente relacionados.

Posteriormente, verás una tabla comparativa con las diferencias y similitudes entre la danza regional mexicana, la danza folclórica mexicana y la danza tradicional mexicana. ¡Por aquello de que te confundas un poco!!

Y, para terminar, echaremos un vistazo a lo que la UNESCO ha declarado de México como Patrimonio inmaterial de la humanidad.



MAPA CONCEPTUAL

Realización Cynthia I. Silva Argueta

Descripción de conceptos

CULTURA

Durante la Conferencia Mundial sobre las Políticas Culturales realizada en México en 1982, la UNESCO declaró que:

..la cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social.

Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias y que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo.

Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones.

A través de ella el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones y crea obras que lo trascienden. (1)

FOLKLORE (Folclor)

Término anglosajón, creado en 1846 por el arqueólogo William John Thompson. El término se deriva de los vocablos *Folk* (saber popular) y *lore* (conocimiento o estudio de la tradición)

En términos generales, puede definirse al folclor como al conjunto de elementos, actos y procesos culturales expresivos que se transmiten entre grupos humanos, según las reglas de creación, transformación y transmisión propias de la comunidad a la que pertenecen, y que forman parte de su identidad y patrimonio. Se caracteriza por transmitirse de manera oral, ser tradicional, anónimo, empírico, colectivo, universal y espontáneo. (2)

DANZA REGIONAL MEXICANA

Alberto Dallal la define como el tipo de danza de origen popular que expresa las actitudes existenciales, las formas de vida y organización, las ideas morales y religiosas de una comunidad.

Es decir, a través de ella podemos conocer los hábitos de vestir, comer, relacionarse socialmente entre sí y la forma en cómo hacen uso de su cuerpo para expresarse. Algunas danzas o bailes tienden a ser descriptivas y anecdóticas; otras imitan los movimientos y hábitos de los animales o reproducen obras literarias, fábulas, mitos o leyendas populares de la zona geográfica a la que pertenecen.

IDENTIDAD

La Academia Mexicana de la Lengua la define como al conjunto de rasgos que identifican a un individuo o grupo social; por ejemplo, el tipo de música, vestimenta, comida, entre otros.

No obstante, la identidad también es reflejo del sistema de valores, modos de pensar, sentir y actuar de una persona, lo que permite desarrollar la conciencia que de sí mismo tiene. (4)

MESTIZAJE

Este término hace referencia al cruce o mezcla de culturas que da como resultado una nueva.

No sólo se trata de una fusión biológica, sino también de una fusión cultural y social. Otro término que define a este fenómeno es el de *hibridación cultural*.

En México, el mestizaje se dio cuando se fusionaron las culturas indígena, española y africana en el periodo Colonial, dando como resultado la cultura mestiza de la que ahora descendemos. (5)

MULTICULTURALIDAD

Desde un punto de vista sociológico y antropológico, se refiere a la existencia de diferentes culturas en un mismo espacio geográfico y social que cohabitan, pero poco influyen unas sobre las otras; es decir, viven vidas paralelas.

De la multiculturalidad se deriva el *multiculturalismo* que como ideología promueve la convivencia armónica entre las culturas y valora positivamente la diversidad sociocultural y la igualdad de derechos. (6)

GLOBALIZACIÓN

Término que hace referencia al proceso de interacción e interdependencia económica, política, social, cultural y ambiental que se da entre los países por la desaparición de sus barreras nacionales. Este fenómeno de internacionalización se da gracias al uso abierto y continuo de los medios masivos de comunicación.

La globalización impacta directamente a la cultura porque permite la llegada de nuevas costumbres e ideas; lo que conforma nuevos tipos de sociedades.

No obstante, la adopción de estas nuevas prácticas culturales y de consumo trae como consecuencia la conformación de una cultura global (mundialización de la cultura), cuyo peligro sería la desaparición o transformación significativa de las culturas locales nacionales. (7)

2.2.2 Similitudes y diferencias entre la danza tradicional, la danza regional mexicana y la danza folklórica

Tradicional es un concepto universal referente a los pueblos originarios, y a la forma de trasmisión del conocimiento de generación en generación

Regional es un concepto un tanto limitativo a regiones geográficas en el estricto sentido

El concepto folklórico es un concepto universal que incluye todos los elementos pertenecientes a los usos, costumbres y tradiciones, que pueden ser entendidos desde la propia tradición o desde la doctrina.

SIMILITUDES	DIFERENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • En las tres se rescatan las costumbres y tradiciones, así como la filosofía de los pueblos, el modo de vida etc. • Tanto la danza regional mexicana como la danza folclórica pueden o no ser académicas y pueden realizarse con fines rituales o ceremoniales determinados, pero también con una finalidad educativa, recreativa, o comercial • Pueden o no ser interpretadas por el grupo social o étnico al que pertenece • Toman como base lo que está establecido, pero admite ciertos elementos creativos 	<ul style="list-style-type: none"> • En las tres se rescatan las costumbres y tradiciones, así como la filosofía de los pueblos, el modo de vida etc. • La danza tradicional no es académica se aprende de generación en generación. Se lleva a cabo con fines rituales o ceremoniales determinados. • La danza tradicional sólo puede ser interpretada por el grupo social o étnico al que pertenece • La danza tradicional busca mantener lo existente o recuperar todo aquello que haya perdido ante el avance de la modernidad.

2.2.3 El patrimonio inmaterial de la humanidad y la danza regional mexicana

Introducción al tema

De acuerdo con la Real Academia Española, inmaterial se refiere a lo no material, sin embargo, para un mejor entendimiento de las ideas que a continuación expondremos es necesario precisar el término partiendo del hecho que de esta palabra procede del latín *inmaterialis* que hace alusión a lo no que es no físico, es un adjetivo que se refiere a lo no material, por lo tanto, es posible asociarlo a lo espiritual, abstracto, imaginario o ideal.

Ahora bien, ¿Por qué es posible utilizar este término para referirse a las características propias de la danza regional mexicana?

Debido a las características anteriores, la danza regional mexicana refleja el modo de vida de los pueblos, su forma de concebir el mundo y es un importante factor de cohesión social que brinda un sentido de identidad y de pertenencia a quienes la originan y la practican. Por lo tanto, no podemos decir que es una manifestación material, pero sin embargo existe con toda una carga cultural, histórica y emocional, por eso se concibe como patrimonio inmaterial del pueblo mexicano.

El tema que nos ocupa, es saber si la danza regional mexicana es patrimonio inmaterial de la humanidad y para esto necesitamos saber exactamente qué significa la palabra patrimonio, por lo que nuevamente recurriremos a la Real Academia Española en donde se define como el “conjunto de bienes de una nación acumulado a lo largo de los siglos, que por su significado artístico, arqueológico, etc.; son objeto de protección especial por parte de la legislación”. (Real Academia Española, 2017.)

Sin embargo para que la danza regional mexicana pueda ser reconocida como patrimonio inmaterial de la humanidad, debe ser aprobada como tal por la Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial y ratificada por la Conferencia General de la UNESCO; mediante este organismo se reconoce la relevancia de las manifestaciones culturales a nivel mundial que no cuentan con un marco jurídico para su protección y salvaguarda, para que esto ocurra se deben cubrir varios requisitos tales como la carga cultural e histórica, la originalidad etc. Después de un cuidadoso proceso de revisión se les integra a una lista que tiene por objeto el reconocimiento y la protección a nivel mundial.

La danza regional mexicana nos provee de un sentido de pertenencia y de identidad pero en toda su extensión y complejidad no ha sido incluida como tal en la lista del patrimonio inmaterial de la humanidad de la UNESCO, aunque vale la pena mencionar que la charrería, la música del mariachi, la gastronomía de Michoacán, la Pirekua, la danza de Parachicos del estado de Chiapas, el ritual de los voladores de Papantla y Peña de Bernal como un lugar sagrado otomí, ya forman parte del patrimonio inmaterial de la humanidad, lo que nos coloca junto

con Colombia como los únicos dos países de América Latina con el mayor número de manifestaciones culturales inscritas y reconocidas.

Y... ¿ahora qué?

Ahora te toca jugar un rol diferente al de alumno.

Deberás organizarte con tus compañeros en un equipo de máximo 5 integrantes.

A partir de la actividad que hiciste con la organización de tu agenda al marcar las fiestas tradicionales más significativas de México, elegirás una a la que puedas asistir junto con tus compañeros.

La tarea consiste en elaborar un documental videograbado, de no más de 5 minutos de duración, en el que se hable del origen, significado y características más destacadas de alguna de las danzas o bailes que son parte de la fiesta tradicional. Procura que no sea danza con fines artísticos. No te confundas, sé cuidadoso y no pierdas de vista lo que has aprendido.

Pueden usar sus celulares para grabar, pero cuiden mucho la edición del video. Apóyense de algún programa o aplicación. Organicen previamente sus ideas y la secuencia del video con un guion. Todos los miembros del equipo deberán participar en su elaboración. Sean creativos y propositivos. Tomen en cuenta que la finalidad de un documental es informar un hecho mostrando la realidad del mismo de manera respetuosa.

Si esto no fuera posible porque la ubicación geográfica de la fiesta no está a su alcance, entonces tendrán que basarse en videos o documentales ya elaborados sobre las danzas y bailes que se presentan en dicha fiesta para que realicen una crónica. Más adelante se incluye una rúbrica con los elementos que serán tomados en cuenta para evaluar el documental y la crónica, según sea el caso.

¿Qué aprendiste?

Ahora que ya hiciste un recorrido breve por los conceptos, características y diferencias de la danza regional mexicana, es tiempo de evaluar lo que aprendiste. Por supuesto que apropiarse del conocimiento requiere de poner en marcha tus capacidades intelectuales para memorizar o reflexionar sobre algún concepto. Sin embargo, de la experiencia en vivo también se aprende.

Para verificar si comprendiste lo conceptual del tema, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la cultura y qué relación tiene con el folclor?

2. ¿Qué elementos de la cultura te dan identidad como individuo o miembro de un grupo social?

3. Explica por qué a la danza regional mexicana se le concibe como un fenómeno multicultural y cómo le beneficia o afecta la globalización.

4. ¿Cuáles son las diferencias sustantivas entre la danza regional, folclórica y tradicional mexicana?

5. ¿Cuáles son las manifestaciones culturales de México que la UNESCO ha reconocido como patrimonio inmaterial de la humanidad?

De las experiencias vividas con la realización de tu documental o crónica, relata cómo fue tu proceso de investigación, las dificultades a las que te enfrentaste, lo nuevo que aprendiste.

¿Qué aprendiste?

Te anexamos dos rúbricas con los criterios que se tomarán en cuenta para evaluar tu documental o crónica.

RÚBRICA PARA DOCUMENTAL

CRITERIOS	EXCELENTE	REGULAR	MAL
PRESENTACIÓN Datos generales: título, asignatura, integrantes, grupo, fecha, créditos.	Incluye todos los datos de identificación requeridos.	Omite un par de los datos de identificación requeridos.	Omite los datos de identificación requeridos.
INTRODUCCIÓN Panorama general de la temática abordada.	Explica claramente la temática que se aborda.	Expone brevemente y con poca claridad la temática abordada.	Omite la explicación de la temática abordada.
CONTENIDO Desarrollo fundamentado del tema. Se incluye cierre o conclusión.	Desarrolla el tema fundamentado en la investigación e incluye al final una reflexión como cierre o conclusión.	Desarrolla el tema de manera general, sin suficientes bases teóricas pero concluye con una reflexión.	Desarrolla el tema sin fundamento alguno y omite sus conclusiones o reflexión.
ASPECTOS TÉCNICOS Edición del video con el apoyo de programas o aplicaciones digitales. Inclusión de imágenes, audio, efectos, texto y voz.	Edita el video con alguna aplicación o programa de edición e incluye texto, voz, imágenes, audio y efectos de buena calidad.	El video se presenta editado pero no incluye imágenes, texto, voz, audio o efectos.	El video no se presenta editado y no incluye imágenes, texto, efectos o voz.
CALIDAD Organización, precisión, creatividad, uso adecuado del lenguaje.	Cubre con los requisitos de calidad como: uso adecuado del lenguaje, organización, precisión temática y creatividad.	Presenta una calidad media en el uso adecuado del lenguaje, la creatividad y en la precisión y organización.	No se percibe la organización, la precisión en el tema, el uso adecuado del lenguaje ni la creatividad.

RÚBRICA PARA CRÓNICA

CRITERIOS	EXCELENTE	REGULAR	MAL
PRESENTACIÓN Datos generales: título, asignatura, integrantes, grupo, fecha.	Incluye todos los datos de identificación requeridos.	Omite un par de los datos de identificación requeridos.	Omite los datos de identificación requeridos.
ESTRUCTURA Orden cronológico de los hechos. Incluye párrafo de entrada y cierre.	Inicia la narración con un párrafo de apertura; presenta el desarrollo del tema de forma cronológica y termina con un párrafo de cierre o conclusión.	La narración se presenta en orden cronológico pero no incluye un párrafo de apertura o introducción y de cierre o conclusión.	La narración no tiene estructura.
CONTENIDO Desarrollo fundamentado del tema.	El desarrollo del tema está debidamente fundamentado en la investigación.	El desarrollo del tema se fundamenta someramente en la investigación.	El desarrollo del tema carece de fundamentos basados en la investigación.
USO DEL LENGUAJE Relato claro y sencillo. Adecuado uso de la redacción y la ortografía.	La narración utiliza un lenguaje claro y sencillo. Se hace uso adecuado de las reglas de redacción y ortografía.	La narración es clara pero descuida la redacción y ortografía.	El uso del lenguaje es deficiente y carece de una buena redacción y ortografía.
CALIDAD Aporta conocimiento nuevo, y la entrega del documento es limpia y ordenada.	La entrega del documento es limpia, ordenada y su contenido aporta conocimiento nuevo al lector.	Entrega el documento en condiciones de calidad media y su contenido medianamente aporta conocimiento nuevo.	El documento se entrega en condiciones desfavorables y su contenido no aporta en absoluto conocimiento nuevo.

Referencias Bibliográficas

Para saber más...

Sitios web

Para saber más sobre cómo elaborar una crónica:

<https://www.estudiaraprender.com/2012/07/22/caracteristica-y-funcion-de-la-cronica/>

Para saber más sobre cómo elaborar un documental:

<https://es.wikihow.com/hacer-un-buen-documental>

Para el tema de descripción de conceptos:

Academia Mexicana de la Lengua. Identidad. Consultado en:

<http://www.academia.org.mx/>

Arizpe, L. (). Mexicanos en la era global. Revista de la Universidad de México. México: UNAM, p. 70 -

Claret Anaya, S. (2017). El impacto de la globalización en el ámbito cultural y artístico mexicano. Revista de Artes y Diseño AureaVisura, (24). Consultado en:

<http://aureavisurarevista.fad.unam.mx/?p=2868>

Dallal, A. (2007/2012). Los elementos de la danza (1ª reimpresión). México: UNAM.

Jiménez, C., Malgesini, G. (1997). Guía de conceptos sobre migraciones, racismo e interculturalidad. Madrid: La cueva del oro. Consultado en:

<http://www.redeseducacion.net/articulos/Materiales/Interculturalidad/c.%20jimenez%20y%20g.%20malgesini%20INTERCULTURALIDAD.pdf>

Prat, F.J. (2006). Sobre el concepto de Folklore. Revista Oppidum. N°2 Universidad SEK. España. p.229-248. Consultado en:

https://www.academia.edu/179034/Sobre_el_concepto_de_Folklore?auto=download

UNESCO (1982). Conferencia mundial sobre políticas culturales

(MONDIACULT) Consultado en: <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/>

Para el tema de patrimonio inmaterial de la humanidad:

Castillero, Teresa. (2016). Cuaderno de trabajo danza 4º grado. ENP.

Definición de. Recuperado de <https://definicion.de/inmaterial/> .

Oficina de la UNESCO en México. Recuperado de

<http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/intangible-heritage/>

Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe.

Recuperado de <http://www.unesco.org/new/es/santiago/culture/intangible-heritage/convention-intangible-cu>



Imagen 12. "Clase de danza regional mexicana".
Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP

En este bloque abordaremos los temas:

3.1 Elementos constitutivos de la danza

CONTENIDOS

3.1.1 Espacio

3.1.2 Tiempo

3.1.3 Movimiento

3.2 Técnica básica de la danza regional mexicana

CONTENIDOS

3.2.1 Posición inicial

3.2.2 Elementos básicos de ejecución

3.1 Elementos constitutivos de la danza

Introducción al tema

Pensar en la danza como un todo nos conduce a conocer las partes que lo integran. La manifestación artística de la danza está conformada por los siguientes elementos constitutivos: el espacio, el tiempo y el movimiento.

Dichos elementos se crean y se perciben en una interacción entre el cuerpo de los bailarines y la relación que establecen con el entorno, con otros cuerpos o con objetos.

Este contenido se localiza en la Unidad 1 El Universo de la Danza del programa de estudios de Danza Regional Mexicana IV.

Este tema te permitirá conocer, reconocer y explorar los elementos constitutivos de la danza (espacio, tiempo y movimiento) con ayuda de dinámicas corporales individuales y grupales, así como de recursos audiovisuales que te permita la ejecución e interpretación de juegos escénicos o montajes coreográficos de las especialidades que se imparten en la ENP (Danza Clásica, Danza Contemporánea, Danza Española y Danza Regional Mexicana).

Y todo esto... ¿para qué?

- Conocerás los elementos de la danza, así como su conceptualización y formas de percibirlo.
- Explorarás los diferentes tipos de espacio que se ocupan en la práctica de la danza.
- Vivenciarás en tu cuerpo alguno de los conceptos vinculados con el tiempo como: pulso, ritmo y acento.
- Te apropiarás de las cualidades del movimiento.
- Participarás en dinámicas grupales que te permitirán relacionarte con tus compañeros de manera respetuosa.

3.1.1 Espacio

Antes de empezar...

El espacio es el primer elemento constitutivo de la danza que explorarás. En él se desarrollan los movimientos de los bailarines con la finalidad de comunicar o transmitir un mensaje a diversos públicos o receptores.

- Mira los siguientes videos.
<https://www.youtube.com/watch?v=7RGie1Oc-DM&t=94s>
<https://www.youtube.com/watch?v=4lzqgF1sytg>
- Tómate unos minutos para contestar dos preguntas: ¿te has sentido invadido (a) o incómodo (a) en tu espacio personal o vital?, ¿cómo puedes ser respetuoso (a) con el espacio vital de los otros? Registra tus respuestas en las siguientes líneas:

- Comenta tus respuestas con los compañeros de clase y con tu profesora (or). Designen un moderador dentro del grupo para que regule el turno de las participaciones.

Lo que debes saber

Definir el espacio no es tarea fácil, pues el concepto tiene diversas interpretaciones, es decir, es polisémico.

No olvides lo que observaste en el video, pues veremos la importancia que tiene el espacio vital en la práctica de la danza en cualquiera de sus especialidades.

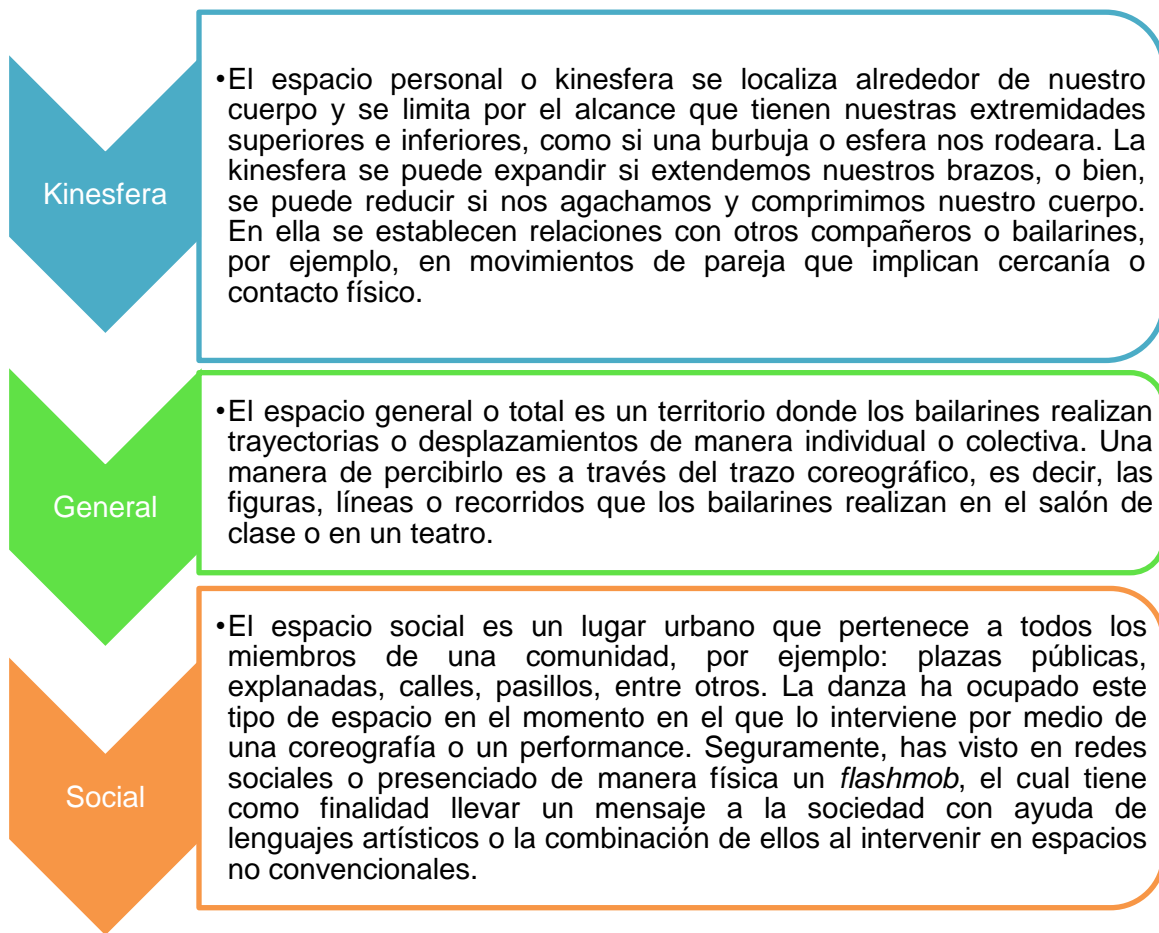
En primera instancia, pensar en espacio nos remite al espacio sideral o espacio exterior, el cual hace referencia al sector del universo que se ubica fuera la atmósfera del planeta Tierra. Este tipo de espacio es estudiado principalmente por astrónomos y físicos, sin olvidar que ha servido como fuente de inspiración para la composición de letras de canciones o poemas.

Otra concepción nos remite al espacio físico que se define como el lugar donde se ubican los sujetos y objetos y las relaciones que se establecen entre ellos. Los espacios físicos pueden ser abiertos (parques, playas, campos, patios, etc.) o delimitados por construcciones (casas, habitaciones, museos, teatros, etc.). Los arquitectos, urbanistas y arquitectos del paisaje son los especialistas en esta materia.

El espacio vital es el que rodea a nuestro cuerpo y es necesario para establecer una convivencia sana con el resto de las personas. Permitimos que alguien se aproxime a nuestro espacio cuando damos un abrazo o mostramos afecto, generalmente, son nuestros seres queridos, amigos, conocidos o familiares.

En las artes visuales y escénicas el espacio es un componente fundamental, ya que en él se crean las obras de arte (esculturas, pinturas, coreografías, montajes teatrales, etc.). Los lienzos son una forma de delimitar el espacio de una pintura, una galería es un espacio donde habita una fotografía, un museo es la residencia de una escultura, un teatro o un salón de clases constituye un territorio donde se puede interpretar una coreografía.

En la danza ocupamos tres tipos de espacio



Y... ¿ahora qué?

Ahora que has leído el desarrollo del tema, transitarás por cuatro etapas para que experimentes en tu cuerpo los tipos de espacio.

Observa y comenta

- Mira los siguientes videos. Identifica en cada uno de ellos los tipos de espacio que se expusieron con anterioridad

Video: kinesfera

<https://www.youtube.com/watch?v=chKk0fSP5zq>

Video: kinesfera

<https://www.youtube.com/watch?v=LgCf5dqgMX0>

Festival de danza (para entender el concepto de espacio total)

<https://www.youtube.com/watch?v=5wW9d5oUYj0>

Falsmob flamenco (para entender el concepto de espacio social)

<https://www.youtube.com/watch?v=FZ0FM0UHTVQ>

- Forma un equipo de trabajo y dialoga con ellos sobre lo que percibiste en los videos. Posteriormente, escribe tres palabras que destaquen las características de cada tipo de espacio. Regístralo en el cuadro de abajo

CARACTERÍSTICAS DE LOS TIPOS DE ESPACIO		
Espacio personal	Espacio general	Espacio social

Explora

- Camina por el salón de clases y define un espacio donde te gustaría trabajar. Detente en ese lugar y mira en dónde están ubicados tus compañeros. Con ayuda de la música que proponga tu profesor (a) comienza a explorar tu kinesfera. Ocupa tus brazos y piernas para recorrer diferentes zonas: adelante y atrás, arriba y abajo, derecha e izquierda, etc. Realiza múltiples combinaciones, por ejemplo: lleva tu brazo hacia arriba-adelante, lleva tu pierna hacia abajo-atrás o lleva tu cadera hacia derecha-adelante. Conduce los movimientos de tus extremidades al límite para que alcances la máxima expansión de tu kinesfera y luego redúcelos hasta que tu cuerpo quede encogido.
- Juega con tus compañeros al “cardumen”. Es muy fácil, recuerda que un cardumen es un conjunto de peces que se desplazan por el océano de manera compacta, sólo se dividen si existe alguna situación de riesgo o peligro, por ejemplo: la amenaza de ser atacados; sin embargo, recuperan de inmediato el sentido de unidad y proximidad. Uno de los integrantes del grupo será el líder del cardumen y definirá cómo se moverá el resto del grupo (tipo de movimiento, velocidad del mismo y recorrido por el salón). Desplacen el cardumen por todo el salón y cambien constantemente de líder con ayuda de un recurso sonoro, por ejemplo, un grito o un aplauso. Si es posible lleven el cardumen a los pasillos o patios de la Preparatoria y perciban cuál es la reacción que tienen los observadores.

Crea

- Forma equipos de trabajo, es recomendable que esté conformado por cinco integrantes, para crear “la historia detrás de la fotografía”.
- Mira las siguientes imágenes y selecciona una:



Imagen 13. "Niño"
Disponible en
https://cdn.pixabay.com/photo/2012/10/10/17/51/boy-60740_960_720.jpg



Imagen 14. "Hijab"
Disponible en
https://cdn.pixabay.com/photo/2018/01/06/09/25/hijab-3064633_960_720.jpg



Imagen 15. "Tribu Afar"
Disponible en
https://cdn.pixabay.com/photo/2015/02/12/20/39/africa-634224_960_720.jpg



Imagen 16. "indígena". Disponible en
https://cdn.pixabay.com/photo/2014/10/02/13/58/woman-470194_960_720.jpg

- Describe la imagen junto con tu equipo, observa todos los detalles de la misma. Para describir la imagen te recomiendo que ocupes la siguiente pregunta: ¿qué estoy viendo?
- Imagina cuál es la historia de cada uno de los protagonistas. Define cuáles son las situaciones, hechos o circunstancias por las que transitaron antes de llegar a la fotografía. Comenta con el equipo los diferentes puntos de vista. Te sugiero que ocupes la siguiente pregunta: ¿qué considero o creo que vivió el personaje?
- Llega con tu equipo a un acuerdo para crear una sola historia, retomen las ideas que se expusieron con anterioridad.

- Crea la historia detrás de la fotografía con movimiento corporal ocupando el espacio personal (kinesfera) y el espacio general o total. En este caso la voz no intervendrá. Todos los integrantes del equipo deben participar en la escenificación y sólo uno terminará la historia en la misma posición e intención que tiene el protagonista de la imagen. Puedes ocupar recursos de utilería que tengas a tu alcance: mochilas, ropa, etc.
- Ensaya la escenificación y una vez terminada la presentarás al resto de los equipos. Posteriormente, mirarás las historias de tus compañeros.

Reflexiona

- Una vez concluidas las presentaciones, reúnete con todo el grupo y comenten sobre la dinámica con ayuda de la siguiente pregunta: ¿cómo se representaron los tipos de espacio en las escenificaciones? Te sugiero se nombre un moderador que regule las participaciones.

¿Qué aprendiste?

Ahora que has conceptualizado, explorado y escenificado los tipos de espacio en la danza. Te recomiendo que realizas el siguiente ejercicio de autoevaluación.

- Lee con detalle la siguiente rúbrica. Ubícate en el semáforo. El **color verde** significa que has comprendido o te has apropiado en su totalidad del aspecto a evaluar. El **color amarillo** se traduce en que existen algunas dudas del tema. El **color rojo** significa que el tema no te quedó claro y debes pedir asesoría a tu profesora o profesor.

SEMÁFORO DE APRENDIZAJE

RUBRO A EVALUAR	VERDE	AMARILLO	ROJO
Explico con mis propias palabras los conceptos de espacio personal, general y social.			
Reconozco en mi cuerpo los alcances de mi kinesfera			
Identifico las trayectorias y desplazamientos en el espacio general.			
Explico las características del espacio social y del flashmob.			
Participé de forma colaborativa en las dinámicas de la sesión (el cardumen y la historia detrás de la foto)			

Para saber más...

Para ampliar tus horizontes sobre el tema, te sugiero que revises el siguiente material audiovisual

Video: ¿Qué es la kinesfera?

<https://www.youtube.com/watch?v=UwOXhVu9dtA>

Video: El uso del espacio en la danza

https://www.youtube.com/watch?v=o_yZq909RrA

3.1.2 Tiempo

Antes de empezar...

- Mira el siguiente video: Marina Abramovic se encuentra su amor 23 años después.

https://www.youtube.com/watch?v=bmstiR2Ev_8

- Describe en las siguientes líneas lo que observaste. Trata de escribir el mayor número de detalles

- Tómate unos minutos para pensar en una situación similar a lo largo de tu vida, en la cual el tiempo juega un papel fundamental. Recuerda si ese suceso ocurrió durante tu infancia o es reciente, si tuvo un vínculo afectivo y si recuerdas cuántos minutos u horas duró el acontecimiento. Puedes anotarlo en el siguiente espacio

Lo que debes saber

El tiempo tiene varias definiciones. A continuación, se señalan algunas de ellas:

El tiempo y sus definiciones		
Tiempo	Características	Ejemplos
Tiempo físico	Es una creación humana que ha permitido organizar las actividades de las sociedades. Se ha medido con ayuda de diversos instrumentos, por ejemplo: relojes de arena, relojes solares, relojes de agua o clepsidras. Actualmente, se traduce en unidades como los segundos, las horas, los días, los meses, los años, los siglos, etc.	El transcurso del día y la noche, el paso de las estaciones del año, la organización de los días en los calendarios, el tiempo en los relojes de mano, etc.
Tiempo afectivo	Se relaciona con sensaciones, emociones y sentimientos, ya que los estados afectivos influyen sobre la conciencia del tiempo. Este tipo de tiempo se ocupa con mucha frecuencia en las manifestaciones artísticas y en la danza.	Piensa en la duración que tiene un abrazo, un beso, un movimiento en la danza, la impaciencia de una espera larga. En ocasiones nos extraviamos en la noción de tiempo cuando estamos enamorados o enfadados.

Ahora bien, el tiempo en la danza y en las artes lo percibimos de diversas formas, por ejemplo: la historia del arte y de la danza se organiza por épocas con características específicas, una coreografía transcurre en un tiempo y tiene cierta duración, los bailarines realizan movimientos veloces y otros lentos, los zapateados y los faldeos ocupan un tiempo específico, la danza se puede conservar a través del tiempo por medio de registros audiovisuales o escritos. No obstante, la danza y la música comparten aspectos en común, ya que un baile, una danza o una secuencia tienen cierta duración, velocidad y acentuación.

A continuación, encontrarás algunos conceptos exportados de la teoría musical que te ayudarán a vivenciar los movimientos corporales dentro de un tiempo definido.

RITMO

El ritmo es la ordenación de sonidos y silencios de distintas duraciones en el tiempo. En la danza el sonido es equivalente al movimiento y el silencio es similar a la ausencia de movimiento.

TEMPO

Se refiere a la velocidad con que se interpreta una pieza musical. En la danza sirve para ejecutar los movimientos en diferentes velocidades, por lo tanto, ayuda a la interpretación de la coreografía.

ACENTO

El acento ayuda a dar énfasis a un sonido o a un movimiento. En la danza el acento es fundamental para dar intensidad a los movimientos corporales.

COMPÁS

El compás es un paquete de igual duración que se repite periódicamente y donde se agrupan los sonidos y silencios, sirve para dividir el tiempo y se ajusta una medida determinada ($2/4, 3/4, 4/4$). En la danza el compás lo puedes identificar en la forma de contar una secuencia de movimiento.

COMPÁS BINARIO Y TERNARIO

- Un compás binario está conformado por dos notas, dos silencios o la combinación de ambos. El acento se ubica en el primer tiempo.
- Un compás ternario está conformado por tres notas, tres silencios o la combinación de los mismos. El acento se ubica en el primer tiempo.

Y... ¿ahora qué?

Vas a transitar por cuatro etapas que te permitirán reconocer los elementos rítmicos en la danza.

Observa y cometa

- A continuación, aparecerán dos videos que te permitirán identificar los elementos arriba descritos. Míralos con detalle y calma, si es necesario obsérvalos en más de una ocasión.

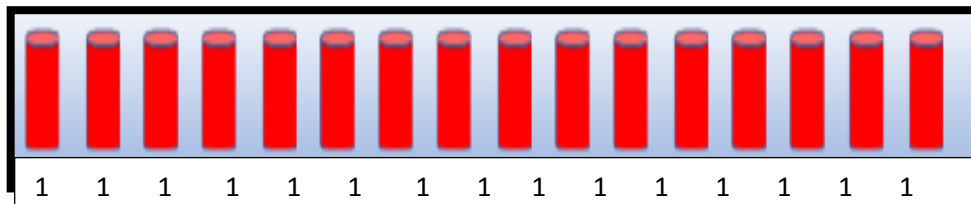
Pulso: <https://www.youtube.com/watch?v=3fuOTniftg>

Ritmo, compás y acento: <https://www.youtube.com/watch?v=r4KR1JEiJNl>

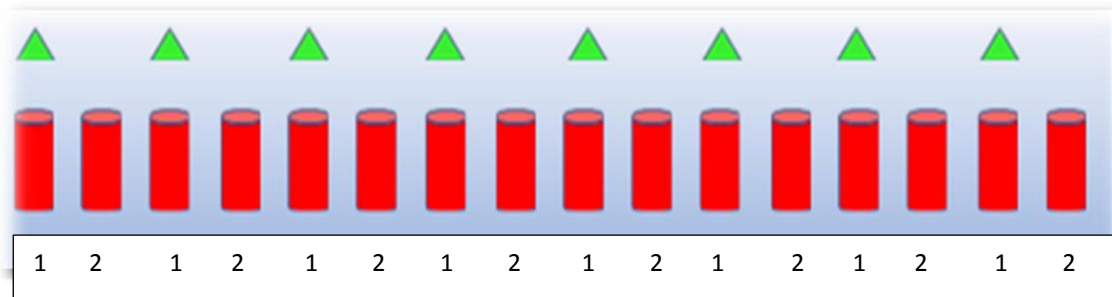
- Comenta con tus compañeros cuál es el vínculo que existe entre la danza y los elementos rítmicos estudiados. Escribe tu comentario en el siguiente espacio:

Explora

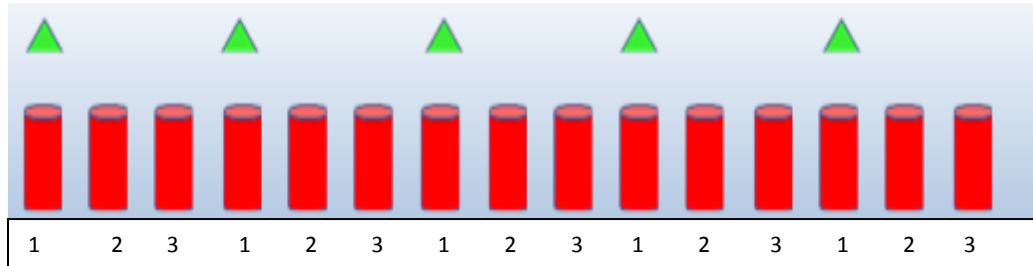
- Exploremos los elementos rítmicos en nuestro cuerpo, para lo cual nos ayudaremos de una partitura de color. Comenzaremos con el pulso. Observa la figura con detalle. Cada uno de los cilindros rojos corresponde a una pulsación. Lléalala con tus palmas y con golpes de zapato en diferentes velocidades (lento y rápido).



- Ahora con la siguiente figura daremos acento a las pulsaciones. Primero lo haremos en grupos de dos pulsaciones para formar un compás binario. El acento se reflejará con un símbolo verde encima del cilindro rojo. Intenta hacerlo con una palma más fuerte o con un golpe de zapato más intenso.



- A continuación, distribuyamos el acento en grupos de tres pulsaciones para conseguir un compás ternario. Observa la imagen. Intenta dar intensidad al acento con ayuda de movimientos o sonidos.



Crea

- Formemos equipos de trabajo, de preferencia conformados por cinco integrantes, para crear “la frase de movimiento con mi cuerpo”.
- Definan los roles de trabajo: Dos personas se encargarán de realizar la música en un compás binario o ternario con sus respectivos acentos. Se recomienda que el sonido se produzca con nuestro propio cuerpo, por ejemplo: con palmadas, zapateados, chasquidos, pegando en nuestros muslos, etc. Dos personas más realizarán movimientos constantes que representarán el pulso, por ejemplo: un movimiento de cabeza o brazos que se repite a lo largo de la música. Una persona más realizará movimientos que estén vinculados con el acento, es decir, movimientos que destaquen en relación con el de los compañeros.
- Realicen la frase de movimiento durante 16 compases. Recuerden definir el tempo, es decir, la velocidad de la música y, por supuesto, del movimiento.
- Ensayo la frase en varias ocasiones, una vez terminada la presentarás frente a grupo. Posteriormente, mirarás la frase de tus compañeros.

Reflexiona

- Una vez concluidas las presentaciones, reúnete con todo el grupo y comenten sobre la dinámica con ayuda de la siguiente pregunta: ¿cómo identificaron el pulso, el acento, el compás y el tempo en cada una de las frases? Te sugiero se nombre un moderador que regule las participaciones

¿Qué aprendiste?

Ahora que has conceptualizado, explorado y escenificado el tiempo en la danza. Te recomiendo que realizas el siguiente ejercicio de autoevaluación.

- Lee con detalle la siguiente rúbrica. Ubícate en el semáforo. El **color verde** significa que has comprendido o te has apropiado en su totalidad del aspecto a evaluar. El **color amarillo** se traduce en que existen algunas dudas del tema.
- El **color rojo** significa que el tema no te quedó claro y debes pedir asesoría a tu profesora o profesor.

SEMÁFORO DE APRENDIZAJE

RUBRO A EVALUAR	VERDE	AMARILLO	ROJO
Explico con mis propias palabras las diferentes concepciones del tiempo.			
Reconozco el pulso y el ritmo con ayuda de mi cuerpo.			
Identifico los tipos de compases (binario y ternario) y sus acentos en piezas musicales y en mi cuerpo.			
Identifico en diferentes piezas musicales los tipos de inicio (tético y anacrúsico).			
Participé de forma colaborativa en las dinámicas de la sesión (los cilindros y la frase de movimiento con mi cuerpo)			

Para saber más...

Para ampliar tus horizontes sobre el tema te sugerimos que consultes el siguiente sitio web dedicado a la teoría musical: <http://www.teoria.com/es/>

3.1.3 Movimiento

Antes de empezar

- Mira los siguientes videos

Video 1 Danza Butoh: <https://www.youtube.com/watch?v=9ms7MGs2Nh8&t=95s>

Video 2. Sherrie Silver - Marimba Rija Remix Dance Choreography, ft Triplets Ghetto Kids: https://www.youtube.com/watch?v=oQ_sRS3C6Cc


- Define con tus propias palabras algunas características del movimiento que propone cada video. Posteriormente escribe en el cuadro de abajo una lista de cinco palabras para cada video que definan el tipo de movimiento que observaste.


<u>Video 1</u>	<u>Video 2</u>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.


Lo que debes saber

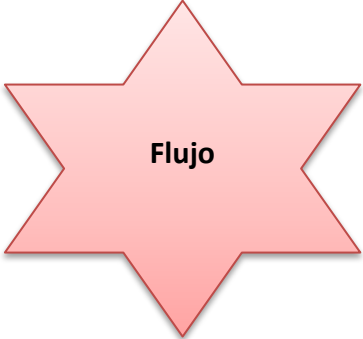
El movimiento está conformado por factores y cualidades. Cada uno de los factores tiene dos cualidades opuestas, las cuales generan una combinación de movimientos que ocupamos en la danza en cualquiera de sus especialidades.

A continuación, te presentamos cada uno de los factores con sus características y cualidades.

FACTOR	CUALIDADES
 <p>Se vincula con la actitud o disposición que tenemos con el entorno, es decir, hacia dónde y cómo nos movemos en el espacio, o bien, hacia dónde dirigimos una parte de nuestro cuerpo</p>	<p>Directo En él ocurren acciones o movimientos que tienen focos definidos, por ejemplo, cuando bailas mirando a un punto específico o al llevar un segmento corporal hacia una zona establecida en el espacio que te rodea. Generalmente, se asocia con movimientos que se producen en intenciones o direcciones que implican líneas rectas.</p> <p>Indirecto Existen múltiples focos, o bien, no es definido el punto de llegada del movimiento. Un ejemplo sería al bailar cuando se esparce la atención por todo el espacio. Por lo regular, se vincula con intenciones o direcciones que implican trayectorias curvas, errantes u onduladas.</p>

 <p data-bbox="305 556 695 661">Organiza el movimiento, se relaciona con la toma de decisiones</p>	<p data-bbox="763 193 917 220">Sostenido</p> <p data-bbox="763 226 1356 445">Se relaciona con acciones que implican alargamiento, continuidad o persistencia, es decir, movimientos graduales que no implican prisa. Un ejemplo sería dar un paseo o una caminata en el parque con tranquilidad</p> <p data-bbox="763 499 860 529">Súbito</p> <p data-bbox="763 535 1356 609">Se asocia con la urgencia, lo repentino y la sorpresa.</p>
---	--

 <p data-bbox="305 1134 695 1239">Se vincula con la fuerza de gravedad que se ejerce en nuestros movimientos</p>	<p data-bbox="763 756 876 787">Liviano</p> <p data-bbox="763 793 1356 1012">Da la impresión de ser movimientos delicados, sensibles o apacibles. Algunos ejemplos son: acariciar a un bebé, trasladar un jarrón valioso, tocar el hombro de una persona para llamar su atención.</p> <p data-bbox="763 1039 852 1071">Firme</p> <p data-bbox="763 1077 1356 1295">Se produce cuando el movimiento implica una gran carga, fuerza o resistencia; es decir, movimientos vigorosos o enérgicos. Algunos ejemplos son: golpear, pisotear con fuerza, jalar o cargar objetos pesados.</p>
--	--

 <p data-bbox="259 1696 738 1843">Está vinculado con la continuidad de los movimientos. Algunos movimientos implican más tensión que otros.</p>	<p data-bbox="763 1333 1120 1365">Contenido o conducido</p> <p data-bbox="763 1371 1356 1549">Implica movimientos controlados, restringidos e implican tensión. Un claro ejemplo es caminar sobre piedras en un río, ya que los movimientos son controlados para evitar caer al cauce.</p> <p data-bbox="763 1575 844 1606">Libre</p> <p data-bbox="763 1612 1356 1791">Los movimientos son relajados, en algunas ocasiones los percibimos en acciones que implican balanceo, por ejemplo, al pintar con movimientos suaves sobre un lienzo.</p>
--	--

Te invitamos a que pienses sobre las cualidades de movimiento de los videos que miraste al inicio del tema

Y... ¿ahora qué?

Ahora que has leído el tema, transitarás por cuatro etapas que te permitirán reconocer los factores y cualidades de movimiento.

Observa y comenta

- Observa de manera individual el siguiente video. Míralo un par de veces
Video: danza del venado
<https://www.youtube.com/watch?v=UuBeWc1ggQk>
- Define las cualidades de movimiento que encontraste en él. Registra tus observaciones en el siguiente cuadro

<u>Factores y cualidades de movimiento</u>	<u>Características en el video observado</u>
1. Espacio (directo o indirecto) ¿Cuál es el tipo de espacio que percibiste en el video? ¿Alguno aparece con mayor frecuencia? ¿Existe una combinación de los tipos de espacio o sólo se presenta uno?	
2. Tiempo (súbito o lento) ¿Cuál es el tipo de tiempo que percibiste en el video? ¿Alguno aparece con mayor frecuencia? ¿Existe una combinación de los tipos de tiempo o sólo se presenta uno?	

<p>3. Peso (fuerte o liviano)</p> <p>¿Cuál es el tipo de peso que percibiste en el video? ¿Alguno aparece con mayor frecuencia? ¿Existe una combinación de los tipos de peso o sólo se presenta uno?</p>	
<p>4 Flujo (contenido o libre)</p> <p>¿Cuál es el tipo de flujo que percibiste en el video? ¿Alguno aparece con mayor frecuencia? ¿Existe una combinación de los tipos de flujo o sólo se presenta uno?</p>	

- Comparte tus opiniones con el resto de tus compañeros. Identifica cuáles fueron las cualidades que tuvieron más coincidencia y platicuen si existió alguna que fue complicada de identificar. Nombren un moderador para que regule el turno de las participaciones.

Explora

- Con ayuda de la música que te proponga tu profesor (a) explora las diferentes cualidades de movimiento en tu cuerpo con ayuda de las siguientes consignas:
 - Imagina que estás en cuarto que tiene una salida y un perro comienza a perseguirte. ¿Cómo te moverías hacia la salida para evitar que el perro te alcance?
 - Imagina que eres un turista y estás perdido en la CDMX buscando una calle. ¿Cómo sería tu movimiento al tratar de buscar la calle?
 - Imagina que estás en el bosque y tomas por accidente a un puercoespín. ¿Cuál sería tu reacción al sentir la textura espinosa en tus manos?
 - Imagina que estás con el amor de tu vida dando una caminata relajada en la playa. ¿Cómo te desplazarías por la arena?
 - Imagina que estás en el interior de una cueva y requieres mover una roca enorme para salir de ella. ¿Cuál es el esfuerzo que hace tu cuerpo para mover la piedra?
 - Imagina que debes limpiar un cascarón de huevo de un pájaro en peligro de extinción. ¿Cómo limpiarías el cascarón para no romperlo?

- Imagina que estás en un puente colgante, el cual tiene tablas irregulares. ¿Cómo caminarías sobre él para no caer al vacío?
- Imagina que eres un director de orquesta y estás dando instrucciones para que el sonido sea continuo y ligero. ¿Cómo moverías la batuta para que tus músicos entiendan el sonido que quieres?

Crea

- Ahora realizaremos una pequeña secuencia de movimiento. Forma un equipo de cinco personas.
- Definan entre los integrantes una posible combinación de cuatro cualidades. Todos los factores deben estar incluidos. Por ejemplo: espacio directo, tiempo súbito, peso fuerte y flujo contenido. Creen una frase de movimiento en 16 compases, puede ser binario o ternario.
- Ensayen la frase y verifiquen que las cualidades sean claras para el público.
- Posteriormente, presentarás la frase al resto de tus compañeros y observarás las propuestas que ellos elaboraron.

Reflexiona

- Una vez concluidas las presentaciones, reúnete con todo el grupo y comenten sobre la dinámica con ayuda de la siguiente pregunta: ¿cómo identificaron las cualidades del movimiento en cada una de las frases?, ¿Fue clara la representación de cada cualidad? Te sugiero se nombre un moderador que regule las participaciones.

¿Qué aprendiste?

Ahora que has conceptualizado, explorado y escenificado los tipos de espacio en la danza. Te recomiendo que realizas el siguiente ejercicio de autoevaluación.

- Lee con detalle la siguiente rúbrica. Ubícate en el semáforo.

El **color verde** significa que has comprendido o te has apropiado en su totalidad del aspecto a evaluar.

El **color amarillo** se traduce en que existen algunas dudas del tema.

El **color rojo** significa que el tema no te quedó claro y debes pedir asesoría a tu profesora o profesor.

RUBRO A EVALUAR	VERDE	AMARILLO	ROJO
Explico con mis propias palabras los factores y cualidades del movimiento.			
Reconozco en mi cuerpo el espacio directo e indirecto.			
Identifico en mi cuerpo o en el cuerpo de mis compañeros el tiempo súbito o lento.			
Reconozco en mi cuerpo el peso fuerte y liviano			
Identifico en frases de movimiento el flujo contenido o libre.			
Participé de forma colaborativa en las dinámicas de la sesión (frases de movimiento)			

Para saber más...

Para ampliar tus horizontes sobre el tema, te sugiero revises el siguiente documento: Análisis de Movimiento Laban

<http://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/viewFile/252853/339591>

3.2 Técnica básica de la danza regional mexicana

Introducción al tema

Como toda actividad física que se realiza con regularidad, la danza regional mexicana requiere la práctica constante y disciplinada de una serie de ejercicios encaminados al desarrollo de habilidades que faciliten el movimiento de tu cuerpo, y que te permitan un aprendizaje exitoso de los bailes y danzas de distintas regiones del país.

Además, al tener conocimiento acerca de las posturas adecuadas, los cambios de peso correctos, la ejecución cuidadosa de golpes, apoyos, etcétera, se puede reducir el riesgo de sufrir lesiones, lo que te permitirá disfrutar de la danza aún más.

Para lograr todo esto, es necesario que aprendas cómo hacerlo y para eso sirve la técnica. En esta ocasión, con el tema: *Técnica básica* de la Unidad 2 La danza me mueve, esperamos que aprendas la posición correcta para ejecutar zapateados, los elementos básicos de la técnica general y los pasos básicos con los que debes comenzar. La importancia de ello reside en la calidad de ejecución e interpretación que tendrás de la danza cuando llegues a presentarte en el escenario con un montaje coreográfico o con un juego escénico.

Y todo esto... ¿para qué?

Para que comprendas y ejecutes los pasos de la técnica básica en danza regional mexicana mediante la elaboración de secuencias rítmico-motrices que deriven en un juego escénico o en un montaje coreográfico

Antes de empezar...

De todas las fiestas tradicionales que marcaste en tu calendario, escojamos la más conocida o festejada por la mayoría de los mexicanos. ¡Qué tal la de.....! el 15 de septiembre! Fiesta de carácter cívico que nos invita a recordar y reforzar nuestra identidad nacionalista y a celebrarla con bailes y música tradicional mexicana.

Hagamos una remembranza de lo que en este día podría suceder en el hogar de una familia típicamente mexicana: *La mamá y la abuela preparan el pozole. Los hermanos o primos decoran la casa con papel picado de colores y banderitas tricolor; el papá con el abuelo van por las “los chescos” a la tienda y las tías más animadas ponen música p’a zapatear.*

¿Qué música te imaginas que sea ésta? ¿Quiénes la tocan? ¿De qué estado o región de la república será? ¿Qué significa *zapatear*? ¿Cómo se hace?

Imagina la situación y con tus compañeros intenten reproducir la escena en una breve improvisación teatral. Sólo recuerda y... ¡diviértete!

Si es necesario, descarga en tu celular la música que necesitas para *zapatear*.

Al terminar este juego escénico, reflexiona: ¿los movimientos o pasos que hacen los hombres son diferentes a los que hacen las mujeres? En un *zapateado*, ¿dónde suelen colocar las manos los hombres y dónde las mujeres? ¿Con cuáles partes del pie realizan un *zapateado*? ¿el *zapateado* es rápido o lento?

Descubrirás que, aunque nunca nadie haya practicado la danza regional mexicana formalmente a través del conocimiento de la técnica, todos tuvieron una idea de lo que significa *zapatear*.

No obstante, en un entorno escolar como en el que te encuentras ahora, es necesario comprender cuáles son los elementos básicos de ejecución de la técnica en danza regional mexicana a partir del conocimiento de la terminología que se usa para nombrar a los pasos y pisadas.

Es momento, de adentrarnos en la técnica básica.

Lo que debes saber

“La terminología, como herramienta didáctica, facilita la enseñanza de la danza y establece un lenguaje común entre maestro y alumno, pues permite dar nombre a cada movimiento...” (Bravo: 2015, p. 17). Por ello a continuación te presentamos un glosario ilustrado con la descripción teórica y gráfica de los elementos básicos de ejecución y los pasos básicos de la danza regional mexicana, basados en los libros de los profesores Antonio Miranda Hita y Francisco Bravo Puebla, ambas destacadas figuras en la enseñanza de la danza regional mexicana.

3.2.1 Posición inicial

Antes de iniciar el conocimiento y ejecución de la técnica de la danza regional mexicana, es necesario que tengas en cuenta la postura corporal adecuada que debes adoptar al zapatear.

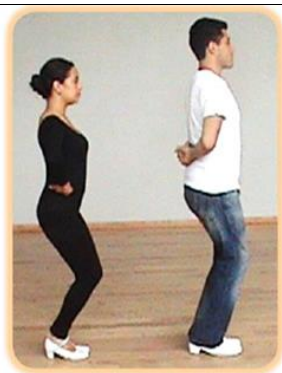


Imagen 17. Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP

Los pies en posición paralela, las piernas semiflexionadas, la columna vertebral alineada, la cabeza erguida. Las mujeres con los puños en la cintura y los varones con las manos detrás de la espalda.

3.2.2 Elementos básicos de ejecución

Zapateados de la técnica general: se integran por la combinación de golpes y apoyos con la diversas partes de los pies.

DESCRIPCIÓN TEÓRICA
GOLPE: acción de impactar con fuerza cualquier parte del pie sobre una superficie.
APOYO: contacto con el piso de cualquier parte del pie sin producir sonido.
ZAPATEO: golpe que se realiza con la planta del pie (con zapato) para producir sonido sobre una superficie.
CAMBIO DE PESO: consiste en trasladar el peso corporal de un segmento corporal a otro.
GIRO: movimiento de rotación del cuerpo 360°.
VUELTA: movimiento corporal de traslación en trayectoria circular.
SALTO: impulso corporal hacia arriba y con desplazamiento hacia diferentes direcciones.
BRINCO: Impulso corporal hacia arriba y caída en el mismo lugar
GATILLO: golpe de tacón y que presenta la condición de tener la pierna opuesta elevada.
QUEBRADO: es el apoyo de los bordes laterales del pie sobre el piso
PICADO: golpe que se ejecuta con la punta del pie sobre el piso.
MUELLEO: es hacer semiflexiones continuas de las rodillas involucrando también las articulaciones de la cadera y el tobillo
CEPILLO: es el movimiento que realiza el pie, el metatarso, tacón o planta y va del centro del cuerpo hacia fuera en cualquier dirección.
ESCOBILLO: es el movimiento que realiza el pie con el metatarso, tacón o planta y va de afuera hacia el centro del cuerpo.
REMATE: es el golpe o una secuencia de golpes que se dan al final de una secuencia.

DESCRIPCIÓN TEÓRICA

ZAPATEADO DE TRES: es la combinación de tres golpes de plantas alternados, con acento en el primer golpe. Alterna y repite. (Este paso tiene diversas posibilidades de ejecución utilizando metatarsos o tacones.)

PASO VALSEADO (¾): paso de pie derecho adelante con apoyo de planta y flexión de rodilla, apoyo de metatarso sostenido pie izquierdo adelante, apoyo de metatarso sostenido pie derecho adelante. Alterna y repite.

PASO SEGUIDO: paso natural caminado cualquier pie adelante, paso natural caminado de pie contrario adelante sin rebasar al pie derecho y repite

PASO CAMBIADO: paso natural caminado pie derecho adelante, paso natural caminado pie izquierdo adelante sin rebasar al pie derecho y paso natural caminado adelante pie derecho. Alterna y repite.

PASO DE BORRACHO: planta de pie derecho diagonal derecha adelante, paso pie izquierdo cruzado por detrás del pie derecho apoyando el metatarso, planta o paso derecho a posición inicial. Alterna y repite.

PASO TERCiado: paso ejecutado en tres movimientos que se realiza de la siguiente manera: caída sobre pie derecho adelante, apoyo de metatarso pie izquierdo a posición inicial, apoyo de metatarso pie derecho en posición inicial.

PASO PALOMO: consta de tres movimientos: dos zapateos con pie derecho en posición, apoyo de metatarso de pie izquierdo en posición inicial y zapateo de pie derecho en posición inicial.

PASO DE POLKA: tacón-punta pie derecho y paso cambiado iniciando con el mismo pie. Puede realizarse hacia diversas direcciones.

TIJERA: brinco con movimiento alternado de piernas en extensión al aire hacia adelante o hacia atrás

Y... ¿ahora qué?

Con el apoyo de tu profesor de danza, construye algún paso al combinar dos o más de los elementos básicos de ejecución descritos arriba.

Posteriormente, elabora secuencias de movimiento en las que combines algunos de los pasos básicos descritos que coincidan en un mismo compás rítmico.

Sé creativo y propositivo. Graba con tu celular lo que creaste y compártelo con tus compañeros.

Valoren cuáles fueron las combinaciones más creativas y mejor elaboradas.

¿Qué aprendiste?

Mediante la comprensión, el análisis y la práctica, ahora ya sabes cuáles son los elementos básicos de la técnica general y algunos de sus pasos básicos.

¡Además, has sido capaz de crear tus propias secuencias!

Ahora ha llegado el momento de que te des cuenta de todo lo que has aprendido y para eso te proponemos contestes las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las diferencias entre golpe y apoyo?

2. Explica por qué es importante aprender la técnica básica de danza regional mexicana.

3. Describe en qué consiste la posición inicial para la técnica de danza regional mexicana.

4. Con tus propias palabras explica lo que es un zapateo.

5. ¿Cómo se realiza un zapateado de tres?

La siguiente tabla de cotejo te ayudará a valorar el proceso que viviste al crear pasos y secuencias. Procura llenarla de forma honesta

Criterios	si	no
¿Me fue posible combinar elementos básicos de la técnica para crear pasos?		
¿Logré crear mis propias secuencias poniendo atención en el compás rítmico?		
¿Combiné distintos pasos básicos para crear mis secuencias?		
¿Trabajé con creatividad?		
¿Fui respetuoso con el trabajo de mis compañeros?		

Referencias Bibliográficas

Para saber más

- Bravo, F. (2015). *Terminología y técnica básica para el aprendizaje de la danza folclórica mexicana*. México: Editorial Los Reyes
- Miranda, H. A. (2002). *Manual básico para la enseñanza de la técnica de danza tradicional mexicana*. México: CONACULTA- FONCA.
- Flores, V., López, G., Mendoza, S y Sánchez, V. (2012). *Cuaderno de Trabajo, Cuarto Grado*. México: UNAM-ENP.



Imagen 18. Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP

En este bloque abordaremos los temas:

4.1 Apreciación estética de la danza

CONTENIDOS

4.1.1 Elementos básicos de apreciación

4.1.2 Normas, actitudes y valores como ejecutante y como espectador

4.2 Expresión corporal en el espacio escénico

CONTENIDOS

4.2.1 Elementos del espacio escénico

4.2.2 El cuerpo como medio de expresión: observación, imitación y recreación de movimientos

4.3 Experiencia escénica

CONTENIDO

4.3.1 Juegos escénicos: hacia el montaje coreográfico

4.1 Apreciación estética de la danza

¿A poco no has sentido una gran expectación cuando, al apagarse las luces del teatro y quedar la sala en silencio, escuchamos estas palabras indicándonos que por fin la función de danza empezará?

¡Estamos seguros que sí!

Ya sea que tú bailes o que te encuentres como espectador, nada se compara con las emociones que te genera la experiencia escénica en el arte de la danza.

Introducción al tema

¡*A bailar!* es el nombre de la Unidad 3 de este programa de 4º grado en la que podrás integrar todo lo que aprendiste a lo largo del curso para realizar, en colaboración con tus compañeros y con la dirección de tu profesor, juegos escénicos o montajes coreográficos.

El primer tema que abordaremos será el de *Apreciación estética de la danza*, cuya importancia reside en la capacidad que desarrollarás para valorarla estéticamente como manifestación artística y social. Lo esperado es que aprendas a disfrutarla y a expresarla aplicando normas de conducta aceptables y promoviendo actitudes de respeto que deriven en una convivencia sana.

Y todo esto... ¿para qué?

El propósito principal de este tema es que conozcas los elementos básicos de apreciación y que apliques normas y actitudes necesarias para valorar y respetar a la danza como público reflexivo que puedes ser o como bailarín que la ejecuta y se expresa a través de ella.

Antes de empezar...

¡Te proponemos algo!

Qué tal si este fin de semana asistes a una función de danza. La que quieras.

Puedes consultar la cartelera cultural que te ofrece la UNAM o cualquier otra que difunda las actividades artísticas y culturales que se desarrollan en tu ciudad o comunidad.

Seguro encontrarás algo de danza que sea de tu interés.

Cuando estés ahí, sólo concéntrate en lo que ves, escuchas y sientes. Después intenta descifrar e interpretar lo que viste y sentiste. Se trata de un ejercicio básico de reflexión para que puedas desarrollar tu percepción estética.

4.1.1 Elementos básicos de apreciación

Lo que debes saber

Te hemos de decir que *apreciar* significa *valorar*. Y para valorar algo hay que conocerlo y *conocer* implica entender.

Para entender a la danza como manifestación artística tendríamos que desarrollar nuestra sensibilidad estética. Pero... ¿cómo hacemos esto?

De principio, y de una forma muy básica, haciéndonos estas tres preguntas cuando participamos como espectadores de danza:

¿QUÉ VI?

¿QUÉ SENTÍ?

¿QUÉ ENTENDÍ?

“**VER**” implica “observar con interés” para descubrir más sobre la danza. Y ¿qué habremos de observar en una obra o manifestación dancística? Primeramente, las características y elementos que la constituyen, que le dan forma y sentido.

Estos son: El tipo de danza por su género (es decir, las que comparten características entre sí por su origen, elementos, estructura)

- a. Académico: Danza Clásica, Contemporánea, Escuela estilizada española y Escuela bolera, Jazz.
- b. Folklórico: Danza Tradicional Mexicana, Flamenco y Folklor español
- c. Bailes urbanos: son los bailes que se han realizado con un sentido recreativo, como ejemplo tenemos: swing, cha cha cha, mambo, cumbia, salsa, hip hop, tecno, etc.

Entenderemos entonces que “observar” se trata de un proceso físico y sensorial en el que las características de la danza, en este caso, impactan directamente sobre nuestras emociones.

“**SENTIR**” implica dejarnos impactar por los estímulos externos para que nuestras emociones se manifiesten. Es decir, que la información que nos llega a través de nuestros sentidos, nos provoque una emoción.

Cuatro de las emociones básicas que podríamos sentir son: la tristeza, el enfado, el miedo y la alegría.

“**ENTENDER**”, ya se trata de un proceso mental más complejo en el que intervienen nuestras experiencias y conocimientos previos para darle sentido a lo que observamos y sentimos. Comprender una obra o manifestación dancística va a depender de la información previa que de la misma tengamos.

Entonces, al integrar lo que vemos, sentimos y entendemos de la danza estaremos inmersos en un proceso de percepción estética, lo que nos permitirá apreciarla y valorarla de una manera más consciente y reflexiva.

4.1.2 Normas, actitudes y valores como ejecutante y como espectador

Como todo en la vida, hay reglas y normas de comportamiento que seguir para convivir socialmente en un ambiente de respeto y armonía.

Ya sea como espectador o como bailarín, se espera te comportes de forma adecuada cuando asistes a una función de danza y haces uso de las instalaciones o del lugar donde ésta se presenta.

Por ello, te compartimos el *Decálogo del buen espectador* y el *Decálogo del buen bailarín* para que los apliques según sea el rol que desempeñes cuando vivas la experiencia.

DECÁLOGO DEL BUEN ESPECTADOR

1. Sé puntual. Por lo general, una vez iniciada la función ya no se te permite el ingreso. Te sugerimos llegar 10 minutos antes.
2. Guarda silencio durante la presentación. El hablar o cuchichear puede molestar al resto de los espectadores.
3. Respeta el mobiliario. Es incorrecto sentarse con los pies sobre las butacas, rayarlas o pegarles chicles.
4. No introduzcas alimentos o bebidas. Recuerda que no estás en el cine.
5. Apaga tus dispositivos electrónicos. Es una falta de respeto usar la celular, tableta, audífonos u otro aparato electrónico durante la función. Si quieres tomar fotos y video, verifica que esté permitido.
6. No invadas el escenario. El público tiene áreas de acceso y salida específicas.
7. Guarda siempre una actitud de respeto con los bailarines y con los otros espectadores. Evita interrumpir la función con gritos, chiflidos o pancartas. Aplaudir es suficiente.
8. No abandones el recinto hasta que el evento termine. Es muy molesto para los otros espectadores que te les cruces por el frente y para los bailarines puede significar un distractor.
9. Ubica las salidas de emergencia y atiende las indicaciones de seguridad.
10. Disfruta al máximo. Recuerda que la danza es una manifestación social y artística única que nunca se repetirá igual dos veces.

DECÁLOGO DEL BUEN BAILARÍN

1. Sé puntual. Llegar temprano (mínimo 2 horas antes) te permite ubicar oportunamente el espacio en el que te vestirás, peinarás y maquillarás, así como realizar el ensayo de piso, ya que cada espacio es diferente en forma, tamaño y características.
2. Sé ordenado. Elabora una lista de control en la que verifiques que llevas todas las piezas de vestuario, utilería y maquillaje necesarias.
3. Evita lesiones. Es indispensable que siempre hagas ejercicios de respiración, concentración y calentamiento previos al inicio de la función.
4. Respeta las entradas y salidas de los demás. Si ya has terminado tu participación evita estar en los desahogos para no obstaculizar el tránsito de los otros bailarines.
5. Respeta y cuida el mobiliario dentro y fuera del escenario (ciclorama, luminarias, drapería, etc.)
6. Responsabilízate de tu vestuario y utilería. Si durante la función se te cayó algo, sácalo del escenario al término de tu participación.
7. El acceso a los camerinos es exclusivo de los bailarines. No deben ingresar padres de familia, amigos, novios o conocidos.
8. Deja limpio el espacio que te asignaron.
9. Evita llevar artículos u objetos de valor.
10. Disfruta al máximo. La experiencia dancística es única e irrepetible.

Y... ¿ahora qué?

Después de haber vivido la experiencia escénica como espectador de una obra o manifestación dancística, te invitamos a que hagas un ejercicio reflexivo de apreciación estética en el que puedas identificar los elementos, características y sentido de la danza.

Hazlo por escrito y posteriormente comparte tus experiencias con tus compañeros en una plenaria grupal. Empieza formulando algunas preguntas para que todos puedan expresar sus criterios u opiniones.

NOTAS

Ahora que ya eres todo un espectador experto, seguramente comprenderás mejor lo que el párrafo del siguiente artículo trata sobre la *percepción estética de la danza*.

Además, reforzarás tu comprensión del inglés como lengua extranjera.

Lee con atención y trata de traducir las frases que hemos resaltado en amarillo. Identifica cinco palabras clave y contesta en inglés las preguntas que se te plantean abajo.

<http://www.ocr.org.uk/Images/267859-unit-16-dance-appreciation.pdf>

Not just for the dancer, this unit is for anyone who enjoys or needs to know more about dance and be able to appreciate how it works. To appreciate dance fully you need to have experienced the process. This unit will give you the opportunity to immerse yourself in professional dance works, equipping you with the technical knowledge and insights in order to break dance pieces down into their component parts. It is a unit that is not only for those who are aspiring to become professional dancers, where you will benefit from the rigour and discipline of the work, but also opens the door for a wider range of careers in dance and physical theatre. It will provide you with knowledge of the way dance is made and have a greater understanding of the languages and vocabularies of professional dance. You will unpick choreography and repertoire, reconstructing dances both as they were and as new forms and interpretations using the component parts. It will also give the budding choreographer the skills and techniques to develop greater competence and the beginnings of a unique personal style. For aspiring choreographers, dance teachers, journalists or critics this unit will provoke thought about the process and structure of choreography, opinion and the appreciation of works and professional choreographers.

¿Qué aprendiste?

Traduce las siguientes frases: Traduce las siguientes frases:

1. to know more about dance and be able to appreciate how it works

2. To appreciate dance fully you need to have experienced the process

3. It will provide you with knowledge of the way dance is made

4. have a greater understanding of the languages and vocabularies of professional dance

5. this unit will provoke thought about the process and structure of choreography

Answer the following questions:

1. What kind of people is able to appreciate dance?

2. What do you need to appreciate it?

3. Which elements are involve in the dance appreciation process?

Para saber más...

Te invitamos a ver el siguiente video acerca de la apreciación de la danza

<http://mediacampus.cuaed.unam.mx/node/1581>

<http://mediacampus.cuaed.unam.mx/node/1581>



Imagen 19. Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP

4.2 Expresión corporal en el espacio escénico

4.2.1 Elementos del espacio escénico: niveles, direcciones, trayectorias y áreas escénicas.

Introducción al tema

Para ti que incursionas en el bello arte de la danza, es de vital importancia tener conciencia de lo que pasa en tu cuerpo (sensaciones, formas, gesticulaciones y uso de la energía). De igual manera, tener conciencia de cómo está ubicado nuestro cuerpo en el espacio.

En esta Unidad 3 ¡A bailar! concientizarás cómo se encuentra tu cuerpo de manera distal en relación al piso, a lo que llamaremos niveles corporales; también aprenderás a orientarte en el espacio escénico para tus desplazamientos, a lo que llamaremos direcciones, una vez que tengas conciencia de estas, aprenderás las formas en las que puedes llegar de un punto a otro. A esto lo llamaremos trayectorias.

También aprenderás cómo se divide el espacio escénico para poder ubicar el área en la que se está desarrollando el hecho dancístico, ya sea como ejecutantes o como espectadores, a lo que llamaremos áreas escénicas.

Una vez que comprendas y domines estos temas del uso básico del espacio escénico, entenderás las indicaciones para desplazarte en él, y también desarrollarás la habilidad de moverte de manera consciente y libre en dicho espacio.

Como espectadores, es importante comprender el lenguaje espacial y corporal con el cual los bailarines y el coreógrafo se comunican.

Como ejecutantes, es importante que aprendamos a seguir las instrucciones de nuestros maestros o coreógrafos, para ello, es necesario tener claros los elementos del espacio escénico que te mencionaremos en esta unidad.

Asimismo, como coreógrafo es importante conocer el espacio escénico y el lenguaje que nos ayude a poder movilizar el cuerpo de baile para lo que queremos expresar en una coreografía.

Y todo esto... ¿para qué?

El propósito principal de este tema es que comprendas el uso de tu cuerpo y el de los demás en el espacio escénico.

También, que seas capaz de observar, analizar, entender y reproducir movimientos en un espacio.

Importante será que manejes y domines los elementos del lenguaje coreográfico respecto al uso del espacio escénico tanto como espectador, ejecutante y coreógrafo en la realización de juegos escénicos o montajes coreográficos.

Antes de empezar...

Observa detenidamente el siguiente video y pon especial atención en la forma en la que los bailarines utilizan el espacio escénico.

Huapango | Gala 60 Años Ballet Folklórico de México de Amalia Hernández
https://www.youtube.com/watch?v=45KAm_pUEFE

Ahora pregúntate ¿cómo es que los ejecutantes realizaron los mismos movimientos con tal precisión en lo rítmico y en lo espacial? y ¿cómo crees que su coreógrafo les dio las instrucciones para que se lograra este trabajo dancístico?

Lo que debes saber

El cuerpo del bailarín se mueve en el espacio y el movimiento es el aspecto visible.

Según Laban^[1], el movimiento significa cambio y el espacio es el lugar donde ocurre: el bailarín debe conectar el cuerpo de manera eficaz y armónica con el espacio. La siguiente frase refleja la importancia que daba Laban al espacio: “*Ourbodies displace space, move in space, and motion in space exists within us*”^[2].

[1]Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.181

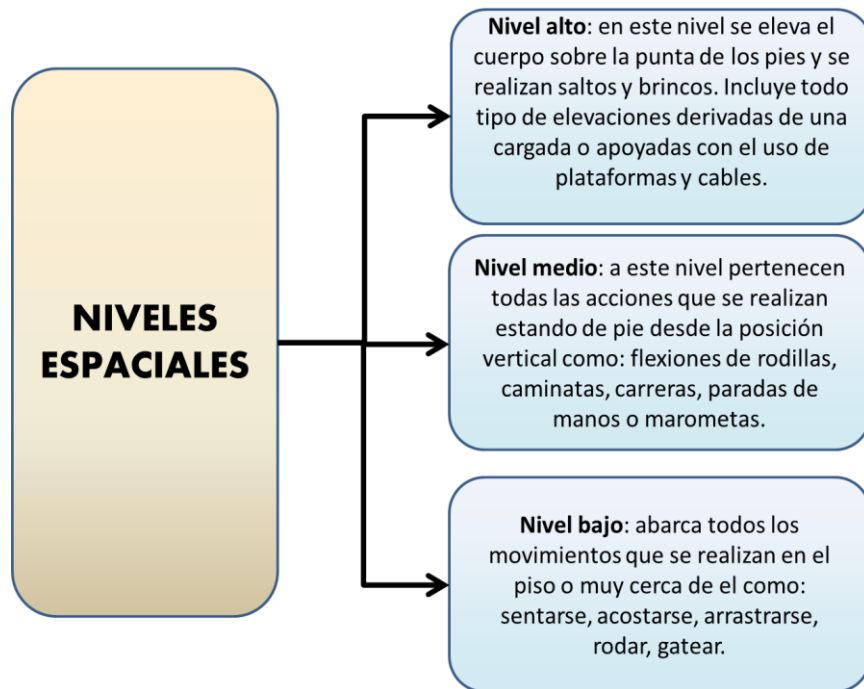
[2] Hodgson, John (2001). *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban*. London: Methuen

Los niveles

Hacen referencia a la distribución del espacio en planos horizontales.

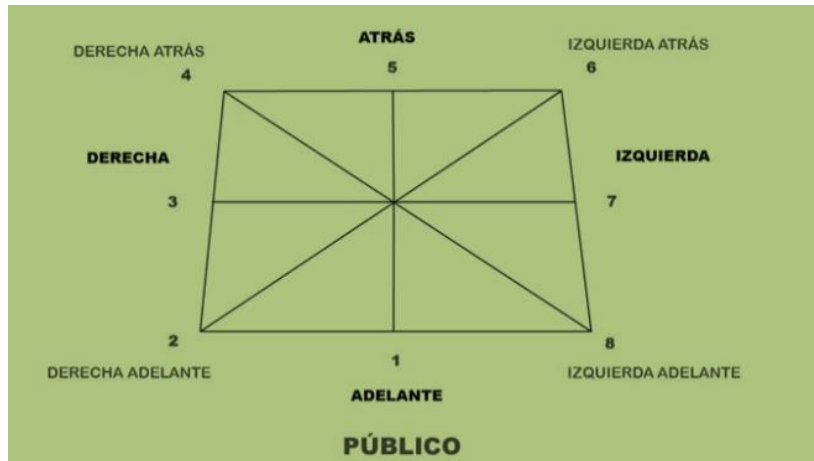
Existen tres niveles

1. **El nivel alto o superior es el más distal que podemos alcanzar hacia arriba con el cuerpo.**
2. **El nivel medio se localiza entre el nivel bajo y el superior en nuestro cuerpo.**
3. **El nivel bajo o inferior, lo podemos identificar cuando nuestro cuerpo se encuentra lo más cercano al piso.**



Las direcciones

Las direcciones hacen referencia a la orientación de la persona en el espacio. Para ello, los estudiosos de la danza han dividido la orientación espacial en 8 direcciones como se observa en el cuadro siguiente.



El punto direccional número 1 siempre será el que se ubica frente al público, entendiendo que el ejecutante es quien se localiza frente a él. A partir de ese punto la orientación espacial se hará hacia la derecha en octavos de giro.

Las trayectorias

La trayectoria es la línea descrita por cualquier parte del cuerpo en el espacio y una trayectoria escénica es la línea que trazamos con nuestro cuerpo al desplazarnos de un punto a otro.

- Trayectoria directa: es la distancia más corta entre dos puntos. Se representa por líneas rectas, horizontales, verticales o diagonales.
- Trayectoria indirecta: puede ser angular o curvada, se identifica cuando la distancia recorrida es mayor a la distancia más corta.
- Trayectoria angular: es la que no tiene curvas y se traza con la unión de una o más líneas perpendiculares.
- Trayectoria curvada: es aquella que traza movimientos de tipo circular o serpenteado.
- Trayectoria mixta: es la combinación de todas las anteriores.

Las áreas escénicas

El escenario se concibe como el espacio en donde se ejecuta la danza (puede ser el salón de danza, un patio o un teatro). Se divide en nueve zonas, a partir del trazo imaginario de dos líneas horizontales perpendiculares a dos verticales, tomando como punto de partida la perspectiva del espectador. La más cercana o proximal a él es la zona "abajo", mientras que la más lejana o distal es la zona "arriba" ya que antiguamente en la cultura griega, los teatros tenían un declive que facilitaba la visibilidad del público. Se divide también en zona "derecha",



“izquierda” y “centro” de tal modo que al combinarlas entre sí da como resultado las nueve áreas.

Y... ¿ahora qué?

Al inicio de la unidad, observaste un video. Te pedimos que lo vuelvas a ver y pongas en práctica lo que aprendiste en este tema.

Ahora contesta las siguientes preguntas.




1. ¿Qué niveles del plano horizontal (bajo, medio y alto) utilizaron mayormente los bailarines en su ejecución?




2. Menciona 3 trayectorias utilizadas en los desplazamientos coreográficos.

3. Menciona qué suceso dancístico de la coreografía te llamó más la atención y específica en qué área escénica se llevó a cabo.

¿Qué aprendiste?

Te sugerimos que ahora contestes el siguiente *semáforo del aprendizaje*

-  = no comprendo ni identifico los temas expuestos en la unidad
-  = comprendo e identifico medianamente los temas de la unidad
-  = comprendo e identifico claramente los temas de la unidad

Rubro			
Identificación de los niveles			
Identificación de las direcciones escénicas			
Identificación de las trayectorias espaciales			
Identificación de las áreas escénicas			

Para saber más...

Visita los siguientes enlaces

Blog: La danza en la escuela (el cuerpo en el espacio)

<http://fadres01.blogspot.mx/2011/09/el-cuerpo-en-el-espacio.html>

Blog: Expresión corporal y danza

<http://expresiondanza.blogspot.mx/2012/02/actividad-de-definiciones.html>

4.2.2 El cuerpo como medio de expresión: observación, imitación y recreación del movimiento

Introducción al tema

La expresión corporal, entendida también como lenguaje corporal, se refiere a la comunicación no verbal a través del movimiento. Favorece los procesos de aprendizaje, la estructuración del esquema corporal, la construcción de una apropiada imagen de “sí mismo” y mejora la comunicación. Sirve como base para el desarrollo de la creatividad y de las capacidades de relación interpersonal y grupal. Es la respuesta que tiene nuestro cuerpo ante las emociones que sentimos, nos permite reaccionar y afrontar las distintas situaciones de la vida.

El cuerpo es el instrumento de expresión y comunicación por excelencia. Utiliza como recursos expresivos el gesto y el movimiento. El gesto es necesario para la expresión y la comunicación y el movimiento es la base que te permite desarrollar tus capacidades intelectuales, tu bienestar físico y emocional.

Tanto en la vida cotidiana como en las artes escénicas, la expresión corporal es de vital importancia en el proceso de comunicación, ya que el uso del cuerpo del emisor, sus gesticulaciones y la calidad de sus movimientos, serán determinantes para el receptor

Y todo esto... ¿para qué?

- Serás capaz de utilizar tu cuerpo como medio de expresión a partir de la observación, la imitación, la experimentación y la imaginación, para que desarrolles tu creatividad expresiva y puedas aplicarla al lenguaje corporal que practicas.

Antes de empezar...

Piensa en diferentes situaciones de tu vida relacionadas con diversas emociones. Por ejemplo:

Cuando algo te asusta, cuando sientes mucha felicidad, cuando vas tarde a la escuela, cuando estás viendo un programa de televisión o te sientes triste.

Ahora visualiza cómo se mueve tu cuerpo bajo esas circunstancias y trata de moverte así, haciendo el siguiente registro:

¿Qué características tienen tus movimientos cuando...

Estás asustado

Te sientes feliz

Tienes mucha prisa

Lo que debes saber

Para comprender bien esta unidad que se refiere al cuerpo como medio de expresión, observación, imitación y recreación, es necesario definir cada uno de los conceptos.

- De acuerdo a Patricia Stokoe (1986). *La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es el cuerpo y tiene cuerpo*.
- Según la Real Academia de la Lengua Española la expresión corporal se define como *“Técnica practicada por el intérprete para expresar circunstancias de su papel por medio de gestos y movimientos, con independencia de la palabra”*.
- Romero Martín, (1997) plantea que la expresión corporal es un conjunto de manifestaciones socioculturales que abordan el cuerpo desde una perspectiva expresiva, comunicativa o estética, siendo el propio cuerpo junto con el movimiento y el sentimiento los instrumentos de los que se sirven para sus prácticas.

La recreación del movimiento implica tres procesos: la observación clara y detallada como fenómeno investigativo, la imitación consiente de movimientos, y las gesticulaciones y actitudes que permiten la recreación del movimiento como medio de comunicación no verbal.

Observación: desde una perspectiva investigativa se trata del procedimiento de recolección de datos e información a través del sentido de la vista. Cabe destacar que observar no es simplemente “mirar”. Se observa con un objetivo, con una misión específica, para dar respuesta a las preguntas que se nos plantean.

Imitación: consiste en copiar una acción en la que al menos participan dos personas, el modelo que la realiza y el sujeto que la observa y la réplica.

Recreación del movimiento: es la repetición por imitación del movimiento corporal observado.

Y... ¿ahora qué?

Trabajo colaborativo.

Una vez expuestos y explicados los conceptos, deberás formar equipos de 10 personas. Realicen una pequeña representación donde recreen distintos personajes de una caricatura, una película o una situación de la vida cotidiana sin hacer uso de la palabra ni de sonidos. Esta no debe tener una duración mayor a 4 minutos. De forma individual deberás entregar un reporte donde indiques el tiempo que te llevó observar al personaje, lo que más te llamó la atención de su conducta corporal, la dificultad que tuviste para imitarlo y los elementos que utilizaste para recrearlo.

¿Qué aprendiste?

Te invitamos a que valores lo siguiente:

Aspecto a evaluar	Buena	Regular	Mala
Considero que mi observación del personaje fue...			
Tu proceso de imitación fue...			
La recreación del personaje fue...			
Tu aportación al trabajo colaborativo fue...			

Para conocer más...

Puedes leer un poco en estos textos o visitar las siguientes direcciones electrónicas.

Enguidanos, F. M^aJ. (2004). *Expresión Corporal. Aproximación teórica y técnica aplicable en el aula*. España: Ideas propias. pp.2.

Ortiz, C, Ma. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.pp.23.

Tema: Definiciones de expresión corporal

<http://expresiondanza.blogspot.mx/2012/02/actividad-de-definiciones.html>

Tema: Definición de observación: <https://www.ecured.cu/Observación>

Tema: Aprendizaje por imitación:

<http://psicologiadelaprendizajeuta.blogspot.mx/2009/11/aprendizaje-por-imitacion.html>



Imagen 20. Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP

4.3 Experiencia escénica

4.3.1 Juegos escénicos: hacia el montaje coreográfico

Introducción al tema

Estás a punto de concluir el curso de danza y durante todo el proceso quizás has descubierto algunos aspectos que desconocías sobre el funcionamiento de tu cuerpo y cómo mantenerlo sano. Seguramente, también tu percepción ha cambiado, pues ahora ya sabes que bailar es más que simplemente moverte y que al hacerlo contactas con emociones, ideas y toda clase de experiencias.

Serás consciente también de que la práctica y la apreciación de la danza implican comprender los elementos que la constituyen, sus características, dependiendo del contexto donde se desarrolla y por supuesto sus implicaciones personales como: el poder ejercitarse, ser constante, disciplinado y sobre todo disfrutarla al máximo. Practicar danza te permitirá conocerte mejor y relacionarte con los demás de una manera saludable.

Ahora ha llegado el momento de que comprendas que todo lo que has aprendido no son conocimientos aislados sino partes de un todo y que al bailar todo ese conocimiento se hace presente y justamente de eso se trata este último tema que lleva por nombre *Juegos escénicos: hacia el montaje coreográfico* correspondiente a la Unidad 3 ¡A bailar!

Al finalizar este tema habrás desarrollado tu creatividad, tu sensibilidad y organizado toda la información que posees, para darte cuenta de que bailar es una forma de expresarte corporalmente en un espacio y tiempo determinados.

Y todo esto... ¿para qué?

Comprenderás la importancia del “juego” como medio de expresión corporal a través del movimiento, con el fin de diseñar propuestas escénicas que integren todos los contenidos planteados en este curso.

Antes de empezar...

Antes de empezar te invitamos a que revises los siguientes videos:

Video juegos y rondas: <https://www.youtube.com/watch?v=DrzzIDPgL5Q>

Video expresión corporal: ¿<https://www.youtube.com/watch?v=5gyf7W-KIJE>

Danza de sombras: <https://www.youtube.com/watch?v=wABhL70TTC0>

¿Qué situaciones llamaron más tu atención?

¿Qué similitudes y diferencias identificas entre los videos?

Si te das cuenta, el común denominador es la expresión de ideas, sentimientos y estados de ánimo a través del movimiento corporal, los gestos, la voz, el manejo de la energía y el uso del espacio dependiendo de las circunstancias. En todos los casos el juego está presente, pero no necesariamente de la misma forma. Para comprender con claridad de qué hablamos te invitamos a que continúes leyendo.

Lo que debes saber

¿Qué es el juego?

El término lúdico proviene del latín *ludo*, que significa literalmente juego, entendido como *un convenio dentro de ciertos límites espaciales y temporales en donde se realiza algo bajo formas y reglas determinadas y se desarrolla fuera del curso habitual de la vida.* (Monroy, 2003). Dicho así, quizás te parezca aburrido o poco interesante, pero es importante verlo desde esta perspectiva porque lo anterior es fundamental para hablar del juego escénico.

Generalmente el juego se asocia a la etapa infantil, pero en realidad la trasciende pues a través de él se refleja la cultura que lo origina y los individuos que lo producen.

El juego y el movimiento corporal están íntimamente relacionados ya que el movimiento es una vía expresiva muy importante que refleja los sentimientos, las ideas y el mundo interior que lo origina; es decir, que está anclado a la experiencia, los intereses y las formas de comunicación de quien lo realiza.

Responde a las necesidades de cada individuo a partir de acciones propias de la naturaleza del cuerpo humano tales como andar, correr, saltar, mover brazos y piernas y encontrar el impulso propio que le da sentido.

Ahora bien, en el juego escénico se trata de averiguar qué es lo que origina el movimiento y de esta exploración recibe su motivación, pues proviene de lo más profundo del ser como una necesidad de materializar lo que sólo existe en las sensaciones, emociones, imaginación e ideas de quien baila. Este impulso permite crear y cuando esto sucede, aquello que se origina desde lo cotidiano deja de serlo para transformarse en un lenguaje creativo. Durante su desarrollo se aleja del mundo real y esto produce sensación de satisfacción.

El juego en el escenario expone a otros ese mundo interior y materializa el proceso creador que adquiere significado para el espectador y para el intérprete.

Es una exploración en donde lo más importante es crear, sentir y comunicarse en función de las necesidades propias y la capacidad creativa. En este proceso la fantasía (del griego *phantasia*, que significa facultad para imaginarse cosas inexistentes) está presente. En el juego escénico se delimitan las situaciones, se da estructura a las ideas y se permite que aflore la sensibilidad.

Y... ¿ahora qué?

Ha llegado el momento de que seas el creador de tu propia expresión dancística. Es tiempo de que como intérprete des rienda suelta a tu imaginación.

Para ello, te proponemos realizar el siguiente ejercicio que te ayudará a corporizar la música; es decir, a tomar conciencia de que el discurso musical puede ser diferente al discurso danzario. Recuerda trabajar en equipo con tolerancia y respeto.

No olvides que esta actividad tiene que ver con el placer de bailar.

Instrucciones

- 1) Trabaja con cinco compañeros y seleccionen un género musical cuya estructura y rítmica sean muy claras; por ejemplo, una polka, una mazurka, un minuet o algún otro que sea de su agrado.
- 2) Cada uno buscará la forma de materializar con el movimiento corporal lo que la música le sugiere a la imaginación.
- 3) Una vez que cada uno de los miembros del equipo haya establecido su propia secuencia de movimientos, la compartirá con los otros y entre todos
- 4) determinarán el orden en el que las ejecutarán y decidirán cuáles secuencias las realizarán de manera individual y cuáles en equipo.
- 5) Cuando tengan estructuradas todas las secuencias, deberán definir en qué momento realizarán desplazamientos en el espacio, cambios de niveles, de velocidad y de frentes. Mientras practican, repitan el ejercicio todas las veces que sea necesario.

- 6) La actividad final no debe exceder los tres minutos de duración.
- 7) En plenaria compartan las experiencias vividas durante el proceso y las opiniones respecto a otros trabajos.

¿Qué aprendiste?

Analiza qué fue lo que aprendiste mediante una tabla de valoración en la que tendrás que señalar con una X si los aprendizajes esperados los lograste siempre, algunas veces, casi nunca o nunca. Recuerda que cada proceso vivido, aunque diferente, es igualmente valioso.

APRENDIZAJES ESPERADOS	Siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Por medio de movimientos corporales fui capaz de expresar las emociones, sensaciones e ideas provocadas por la música elegida.				
Realicé desplazamientos y cambios de niveles en el espacio sin perder la concentración.				
Tuve disposición para colaborar con los demás miembros del equipo.				
Trabajé respetando las ideas, opiniones y el tiempo de los demás.				
Todos los miembros del equipo colaboramos de forma equitativa.				

Referencias bibliográficas

- Cardona, P. (1993). *La percepción del espectador*. México: CENIDI-Danza.
- Durán, L. (1993). *Manual del coreógrafo*. México: CENIDI-Danza.
- Saumell, M. (2011). *El juego como motor en el proceso teatral*. Recuperado de <http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/199907/TREBALL%20DE%20RECERCA.pdf?sequence=1>
- Monroy, M. (2003). *La danza como juego, el juego como danza*. Redalyc. (6). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83400611>
- Video: Juegos y rondas
<https://www.youtube.com/watch?v=DrzzIDPgL5Q>
- Video: Expresión corporal.
<https://www.youtube.com/watch?v=5gyf7W-KIJE>
- Video: Shadow Theatre Group
<https://www.youtube.com/watch?v=wABhL70TTC0>.

AUTOEVALUACIÓN

En cada pregunta debes elegir la respuesta correcta.

1. ¿Qué nombre reciben la cabeza, el tronco y las extremidades superiores e inferiores?

- A) Ejes corporales
- B) Planos corporales
- C) Segmentos corporales
- D) Órganos corporales

2. Es un término que se refiere a la correcta colocación de los segmentos corporales con relación al eje de gravedad

- A) Extensión
- B) Alineación
- C) Supinación
- D) Pronación

3. Se encuentran ubicados en el talón y en los metatarsos a la altura del dedo gordo y del dedo pequeño, dan cuenta del reparto equilibrado del peso corporal.

- A) Puntos de alineación ósea
- B) Flexores de los dedos
- C) Puntos de apoyo del pie
- D) Extensores de los dedos del pie

4. Proceso fundamental que contribuye a la relajación corporal y que requiere del músculo del diafragma para llevarse a cabo

- A) Inhalación
- B) Contracción
- C) Respiración
- D) Exhalación

5. ¿Cuáles son las capacidades físicas necesarias para la danza?

- A) Planos, ejes, posiciones y giros
- B) Tempo, compás, acento y pulso
- C) Equilibrio, agilidad y alineación
- D) Flexibilidad, velocidad y resistencia

6. Es una característica del baile tradicional

- A) Está ligado al contexto ceremonial
- B) Tiene pasos, actitudes y estilos definidos
- C) Se aprende por herencia e imitación

D) Se transmite a través de un maestro

7. ¿El flujo a qué elemento constitutivo de la danza pertenece?

- A) tiempo
- B) espacio
- C) movimiento
- D) técnica

8. En la danza, ¿qué elemento de la producción escénica puede ser abstracto o narrativo?

- A) La escenografía
- B) La coreografía
- C) La iluminación
- D) La utilería

9. Observa la siguiente imagen y define a qué término relacionado con la cultura pertenece

- A) Multiculturalidad
- B) Globalización
- C) Hibridación
- D) Mestizaje



Imagen 21. "Niños"

Disponible en https://cdn.pixabay.com/photo/2015/04/07/16/19/art-711273_960_720.jpg

10. En la siguiente imagen identifica el nivel espacial en donde se está ejecutando el movimiento y elige a respuesta correcta

- A) General
- B) Medio
- C) Personal
- D) Bajo



Imagen 22 "Bailarina".

Material fotográfico del Colegio de Danza de la ENP

SOLUCIÓN A LA AUTOEVALUACIÓN

1-C
2-B
3-C
4-C
5-D
6-C
7-C
8-B
9-A
10-D



UNAM

Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional

Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria
Secretario Administrativo

Dra. Mónica González Contró
Abogada General



DGENP

Biól. María Dolores Valle Martínez
Directora General

Lic. Jaime Cortés Vite
Secretario General

M. en C. María Josefina Segura Gortares
Secretaria Académica

Lic. José Luis Sánchez Varela
Secretario Administrativo

M. en C. Ana Laura Gallegos y Téllez Rojo
Secretaria de Planeación

Q.F.B. Roberta Ma. del Refugio Orozco Hernández
Secretaria de Difusión Cultural

Lic. Ma. Teresa Valentina Castillero Ponce de León
Jefa del Departamento de Danza

Directores de Planteles

Lic. Enrique Espinosa Terán
Plantel 1 "Gabino Barreda"

Lic. Isabel Jiménez Téllez
Plantel 2 "Erasmio Castellanos Quinto"

Lic. Samuel David Zepeda Landa
Plantel 3 "Justo Sierra"

Mtro. Eduardo Adolfo Delgadillo Cárdenas
Plantel 4 "Vidal Castañeda y Nájera"

Mtra. Velia Carrillo García
Plantel 5 "José Vasconcelos"

Mtro. Isauro Figueroa Rodríguez
Plantel 6 "Antonio Caso"

Plantel 7 "Ezequiel A. Chávez"

Arq. Ángel Huitrón Bernal
Plantel 8 "Miguel E. Schulz"

Q.F.B. Gabriela Martínez Miranda
Plantel 9 "Pedro de Alba"