



Programa de estudio

Datos generales

0. Área Académica

Cualquiera

1. Programa académico

Cualquiera

2. Facultad

Cualquiera

3. Código

4. Nombre de la experiencia educativa

Danza para la comunidad universitaria

5. Área curricular

5.1 Básica general	5.2. Iniciación a la disciplina	5.3. Disciplinar	5.4. Terminal	5.5. Electiva x
--------------------	---------------------------------	------------------	---------------	------------------------

6. Área de conocimiento.

7. Academia(s)

8. Requisito(s) :

8.a. Prerrequisito(s): Ninguno	8.b. Correquisito(s): Ninguno
--------------------------------	-------------------------------

9. Modalidad

Taller

10. Características del proceso de enseñanza aprendizaje

10.1 Individual	10.2 Grupal	10.2.1 Número mínimo: 15 alumnos
	X	10.2.2 Número máximo: 30 alumnos

11. Número de horas de la experiencia educativa

11.1 Teóricas: 0	11.2 Prácticas: 4
------------------	-------------------

12. Total de créditos

4

13. total de horas

60

14. equivalencias:

Ninguna

15. Fecha de elaboración y/o modificación

30 de diciembre del 2002

16. Fecha de aprobación

17. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.

Martha Lidia Morales Bernal

18. Perfil del docente

Licenciatura en Danza contemporánea, preferentemente con especialidad en cualquier técnica dancística y dominio de diferentes estilos de bailes de salón, con un mínimo de cinco años de experiencia en la educación superior.

19. Espacio

19.1. Institucional: Interfacultades	19.2. Interinstitucional
--------------------------------------	--------------------------

20. Relación disciplinar

Multidisciplinaria

21. Descripción mínima:

Esta experiencia educativa se ofrece en el área de elección libre, con 4 créditos (4 horas prácticas). Parte de la necesidad de que los estudiantes universitarios liberen endorfinas para lograr la sensación de bienestar. Por ello tiene como propósito principal brindar gozo y esparcimiento al alumno, mediante la estimulación física, sensorial y emotiva de su cuerpo y su persona, promoviendo de esta manera un estado de conciencia superior así como de predisposición al aprendizaje. Dentro de este curso se hace un breve análisis de las resistencias más frecuentes que limitan la comunicación y relación del hombre con su entorno físico y social; se estudia la danza, desde las bases de la anatomía, la kinesiología y la medicina deportiva para establecer contacto con nuestro cuerpo, nuestra sensorialidad y emotividad, llevándonos al mejor conocimiento de nuestras capacidades y límites particulares; también se orienta al alumno sobre los conceptos básicos del ejercicio coreográfico como un medio de expresión y comunicación, a nivel individual y grupal, dentro de un marco de cordialidad, respeto y disciplina. La evaluación se realiza de acuerdo a criterios tales como la participación creativa, la disposición y disciplina, así como la asistencia y puntualidad. Se recomienda que el alumno asista a las sesiones con ropa y calzado cómodo.

22. Justificación

Como es bien sabido y demostrado la práctica del ejercicio físico supone un esfuerzo corporal que por su dificultad libera precursores químicos llamados endorfinas, responsables de la sensación de bienestar posterior a un esfuerzo realizado, sin que para esto haya que demostrar capacidades físicas sobresalientes ni requisitos especiales como en el caso del atleta, ya que lo que aquí se busca es la esencia sensorial y emotiva. El aprendizaje de la danza supone así mismo un enfoque liberador, ya que coadyuva a la eliminación de resistencias físicas, psicológicas y socio afectivas ubicadas en el inconsciente de la personalidad, que actúan como limitantes en nuestra capacidad de comunicación y expresión. A este respecto, la danza produce importantes beneficios en el desarrollo de la autoestima. Por ello, es importante divulgar un modelo de trabajo relacionado con la consecución de una mayor calidad de educación, mediante la inducción del alumno a un sistema de ejercicios enfocados al conocimiento de su cuerpo, su sensorialidad y su emotividad.

23. Objetivos generales

- Explicar el porqué, para qué y cómo, de una mejor preparación y expresión corporal, a través del conocimiento anatómico, la kinesiología y medicina deportiva.
- Establecer mediante el ejercicio de la danza las bases del diálogo interior, y la autoafirmación de la personalidad, estimulando la comunicación y creatividad personal a través del desarrollo de los sentidos y del lenguaje corporal.
- Promover la disciplina, la creatividad y la destreza corporal del estudiante a través de un espacio de apertura, de responsabilidad y de conciencia para la promoción de su salud integral, proporcionar al alumno los fundamentos de la mecánica corporal así como su desplazamiento del tiempo y del espacio del cuerpo humano.

24. Articulación con los ejes

El estudiante integra conocimientos, actitudes y destrezas que le permite ampliar sus capacidades corporales, sensoriales y emotivas, en beneficio de su salud integral, a través de la danza, la medicina deportiva y la kinesiología, en un espacio de respeto, cordialidad, y disciplina .

25.1.1 Eliminando la resistencia		25.1.2. Duración: 15 hrs.	
25.1.3. Objetivos	25.1.4. Conocimientos	25.1.5. Habilidades	25.1.6. Actitudes
El estudiante desarrollará ejercicios no formales destinados a la eliminación de resistencias para contrarrestar el stress físico y emocional	Conceptos de: Resistencia y estrés. La danza y la salud mental. El psicodrama y su uso como herramienta de rehabilitación en el combate del estrés físico y emocional.	Calentamiento. Respiración. Relajación Concentración. Secuencias corporales .	Disciplina. Constancia . Interés en el desarrollo. de las sesiones. Apertura. Respeto. Integración en grupos. Compromiso.

25.1.7. Estrategias metodológicas	
De aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Práctica corporal ➤ Imitación de modelos ➤ Exposición de motivos 	De enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordinación de ejercicios de calentamiento, alineación, colocación y alineación del cuerpo. ➤ Coordinación del movimiento corporal y de expresión. ➤ Coordinación de ejercicios de relajación y respiración. ➤ Organización de grupos colaborativos.
25.1.8. Recursos educativos	
Reproductor de CDS, música con diferentes estilos, láminas de anatomía muscular y sistema óseo, auditorio o espacio amplio alfombrado o enduelado y de preferencia con espejos, material impreso para las lecturas	
25.1.9. Evaluación	
Se evaluarán los diferentes ejercicios de calentamiento en general, coordinación del movimiento corporal y de expresión.	

25.2.1 Estableciendo contacto		25.2.2. Duración: 15 hrs.	
25.2.3. Objetivos	25.2.4. Conocimientos	25.2.5. Habilidades	25.2.6. Actitudes
El estudiante realizará ejercicios especializados para la columna, para las articulaciones y para la flexibilidad, una vez que comprenda algunos principios básicos de anatomía, kinesiólogía y psicopedagogía.	*Descripción anatómica del sistema músculo-esquelético como apoyo en la revisión del desarrollo corporal. *Definición de kinesiólogía y su campo de estudio. *Conceptos básicos de la psicopedagogía.	*Control de la respiración en series de movimientos con ritmos y tiempos. *Dominio de los siete movimientos naturales de traslación (caminar, correr, gatear, saltar, arrastrarse, girar y rodar.)	Disciplina, Constancia. Interés en el desarrollo de las sesiones. Apertura. Respeto. Integración en grupos. Compromiso.
25.2.7. Estrategias metodológicas			
De aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lectura comentada ➤ Ejercicios de calentamiento ➤ Ejercicios de respiración ➤ Ejercicios de relajación ➤ Ejercicios de concentración ➤ Secuencias de movimientos con diferentes partes del cuerpo 	De enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordinación de ejercicios de calentamiento, alineación, colocación y alineación del cuerpo. ➤ Coordinación del movimiento corporal y de expresión. ➤ Coordinación de ejercicios de relajación y respiración ➤ Organización de grupos colaborativos. 		
25.2.8. Recursos educativos			
Reproducción de CDS, música con diferentes estilos, láminas de anatomía muscular y sistema óseo, auditorio o espacio amplio alfombrado o enduelado y de preferencia con espejos, material impreso para las lecturas			
25.2.9. Evaluación			
Se evaluará el uso correcto del cuerpo para realizar ejercicios especializados.			

25.3.1 Desarrollo de la coordinación		25.3.2. Duración: 15 hrs.	
25.3.3. Objetivos	25.3.4. Conocimientos	25.3.5. Habilidades	25.3.6. Actitudes
El estudiante identificará sus hábitos de postura	Conocimientos básicos de:	*Ondulación *Flexión	*Disciplina, *Constancia

incorrecta, las posiciones de dentro y fuera, y ejecutará movimientos de ondulación, flexión y extensión, en coordinación de ritmos y tiempos.	*Danza contemporánea. *Relajación respiratoria. *Expresión	*Extensión *Coordinación de ritmos y tiempos. *Técnicas de danza contemporánea, *Técnicas de relajación respiratoria *Técnicas de expresión *Manejo de sus capacidades psicomotrices. *Ejecución de diseños de movimiento: parciales, líneas de simetría, líneas de asimetría, de oposición y de sucesión.	*Interés en el desarrollo de las sesiones. *Apertura *Respeto *Integración en grupos. *Compromiso
--	--	--	---

25.3.7. Estrategias metodológicas

De aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de respiración ➤ Ejercicios de relajación ➤ Ejercicios de concentración ➤ Secuencias de movimientos con diferentes partes del cuerpo 	De enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Discusión dirigida ➤ Coordinación de ejercicios de calentamiento, alineación, colocación y alineación del cuerpo. ➤ Coordinación del movimiento corporal y de expresión. ➤ Coordinación de ejercicios de relajación y respiración ➤ Ejercicios de composición ➤ Organización de grupos ➤ Coordinación de técnicas de escenificación
---	--

25.3.8. Recursos educativos

Reproducción de CDS, música con diferentes estilos, láminas de anatomía muscular y sistema óseo, auditorio o espacio amplio alfombrado o enduelado y de preferencia con espejos, material impreso para las lecturas

25.3.9. Evaluación

Se evaluará una adecuada higiene postural y el empleo de la respiración como técnica favorable del autocontrol.

25.4.1. La danza, la comunicación y la expresión de ideas		25.4.2. Duración: 15 hrs.	
25.4.3. Objetivos	25.4.4. Conocimientos	25.4.5. Habilidades	25.4.6. Actitudes
El estudiante integrará los conocimientos adquiridos como un medio de relajación y comunicación en la vida cotidiana, a través de un ejercicio coreográfico.	*Danza contemporánea *Coreografía *Relajación *Respiración *Comunicación	*Ejercicios coreográficos *Ondulación *Flexión *Extensión *Coordinación de ritmos y tiempos.	*Disciplina, *Constancia *Interés en el desarrollo de las sesiones. *Apertura *Respeto *Integración en grupos. *Compromiso
25.4.7. Estrategias metodológicas			

De aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de calentamiento ➤ Ejercicios de respiración ➤ Ejercicios de relajación ➤ Ejercicios de concentración ➤ Secuencias de movimientos con diferentes partes del cuerpo ➤ Escenificación y expresión creativa. 	De enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Discusión dirigida ➤ Coordinación de ejercicios de calentamiento, alineación, colocación y alineación del cuerpo. ➤ Coordinación del movimiento corporal y de expresión. ➤ Coordinación de ejercicios de relajación y respiración ➤ Escenificaciones ➤ Organización de grupos ➤ Coordinación de técnicas de escenificación
--	---

25.4.8. Recursos educativos

Reproducción de CDS, música con diferentes estilos, láminas de anatomía muscular y sistema óseo, auditorio o espacio amplio alfombrado o enduelado y de preferencia con espejos, material impreso para las lecturas

25.4.9. Evaluación

Se evaluará la construcción e integración creativa de un ejercicio coreográfico

26. Evaluación

26.1. Técnicas	26.2. Criterios	26.3. Porcentaje
Dominio corporal	Colocación del cuerpo Respiración	40%
Participación	Oportuna Acertada Coherente	30%
Asistencia	Constante Puntual.	10%
Ejercicio coreográfico	Participación creativa, disposición y disciplina	20%
Total		100%

27. Fuentes de información

27.1. Básicas

Barba, E. / Savarese, N. 1988. **Anatomía del actor. Diccionario de Antropología Teatral.** Grupo Editorial Gaceta, México.

Burns O. **Dance for Health: Improving fitness in African, American and Hispanic adolescents.** Public Health Rep. 1995;110(2):189-93.

Chao, G. y col. 1980. **Introducción a la coreografía.** Editorial Pueblo y educación, La Habana, Cuba.

De la Llera, E. 1998. **Psicoballet y retraso en el desarrollo psíquico,** I congreso internacional de medicina familiar. Resúmenes. Palacio de las convenciones. La Habana, Cuba.

Fariñas G. **Psicoballet, Método Cubano de psicoterapia de grupo.** México, DF. :Universidad Autónoma de Puebla, 1993:2 -13,24-35.

Goleman, D. 1995. **La inteligencia emocional.** Javier Vergara Editor, México DF.

Isaac, S. y Ritchey, W. 1991 **Creo que puedo, sé que puedo.** Javier Vergara Editor., México.

Islas, H, 1995 **Tecnologías Corporales: danza, Cuerpo e Historia.** Instituto Nacional de Bellas Artes . México, DF.

Jennings S.A, Gersie D, Powley M, Davis R, Suttleworth R, Courtney P, **Dramateraphy.** Kember Press, 1994: 1- 56.

Martín, Gutiérrez M. 2001. **La kinesiología.** Editorial LIBSA, Madrid.

27.2 Complementarias

- Expresión en movimiento:
<http://www.mipunto.com/temas/01/danza.html>
- Algunas características de la práctica educativa dancística profesional:
<http://usuarios.lycos.es/archivo1/articulos-danza-mexico2.htm>

- Los siete tipos de Inteligencia.
<http://www.fundaciondiakonia.com.ar/index.htm?educacion/educ15.htm>
- El baile (buscadores Web).
<http://www.latinbusca.com/sugg/baile>
- Sesiones de expresión corporal.
http://www.ctv.es/USERS/avicent/Mate/indice_sesiones.htm
- La danza, un fuerte elemento de la comunicación.
<http://www.monografias.com/trabajos12/danzpar/danzpar.shtml>