

TALLER DE DANZA ARABE

- **Modalidad:** Presencial clases de 2 horas.
- **Horario:** Lunes de 3 a 5 pm.
- **Descripción:** Taller técnico, práctico y coreográfico de danzas de Medio Oriente.
- **Objetivo:** Que los alumnos conozcan la técnica y sepan ejecutar correctamente los movimientos y pasos característicos de la Danza Oriental.
- **Material:** Ropa deportiva, fajilla o caderín de danza árabe y cuaderno.
- **Requerimientos para los alumnos:** No se requieren conocimientos previos solo se requiere estar clínicamente apto para realizar actividades físicas.
- **Perfil de los participantes y límite de cupo:** El perfil que se busca no discrimina a ningún alumno que quiera aprender danza árabe sin embargo está contemplado para personas que puedan realizar actividad física y no sufran problemas de salud que impidan su desempeño en este tipo de actividad. El límite de cupo sería de más de 25 alumnos.

Contenidos, ejes temáticos y actividades: El plan de trabajo del taller corresponde a 16 sesiones, una clase a la semana de dos horas.

Los primeros dos meses (lo correspondiente a 8 sesiones) involucran la presentación por parte del profesor y la interiorización por parte del alumnado de los pasos básicos, musicalidad y expresión corporal, así como un panorama general de la historia de la danza de medio oriente y sus orígenes.

En el tercer mes se enseñará a los alumnos una coreografía que se adaptará al nivel de dificultad alcanzado por el grupo, una coreografía que involucre y permita integrar los pasos revisados en los dos primeros meses del taller.

Finalmente, el último mes de clases consiste en pulir y limpiar la coreografía, una vez que los alumnos conocen los pasos básicos o avanzados (dependiendo del nivel

del grupo) se revisa y practica la coreografía aprendida. Se perfeccionan los pasos hasta que todo el grupo la ejecute de memoria realizando los movimientos con la técnica correcta y a tiempo con la música, de forma que como grupo se vea coordinado y armónico. Dicha coreografía será presentada en la exhibición de talleres.

Metodología: Cada clase se divide en tres ejes fundamentales:

- Inicio: media hora, 15 minutos de calentamiento y 15 minutos de entrenamiento físico en los cuales se trabajan tanto músculos del tren superior como inferior, realizando ejercicios tanto aeróbicos, como de fuerza y resistencia.
- Desarrollo: hora y media de movimientos a revisar en dicha clase, realizando los movimientos de forma repetida para corregir la técnica; con música de medio oriente en la cual se ejecutan los movimientos al ritmo de la canción utilizada, tomando en cuenta tanto el ritmo de la pieza, así como la melodía.
- Conclusión: Estiramiento y ejercicios para aumentar la flexibilidad. Relajación de los músculos.

Cronograma de trabajo:

PRIMEROS MESES	DOS MESES	TERCER MES	CUARTO MES
Pasos básicos o avanzados dependiendo del nivel del grupo		Coreografía	Integración de coreografía y técnica de pasos revisados. Al igual que interpretación y expresión de la pieza musical elegida.

<p>SHIMMIES VIBRACIONES ONDULACIONES GIROS DESPLAZAMIENTOS MARCACIONES REMATES</p> <p>INVOLUCRAN:</p> <p>Movimientos de cabeza Movimientos de cadera Movimientos de abdomen Desplazamientos Movimientos de piernas Movimientos de manos</p>	<p>Coreografía revisada tanto en tiempos como con música.</p> <p>Coordinación y disociación.</p> <p>Aprender la coreografía de memoria.</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <p>Expresión corporal Interpretación Presencia escénica Técnica Integración de pasos revisados en los primeros meses. Poder ejecutar correctamente todos los movimientos involucrados en la coreografía.</p>
--	---	---