

**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**Facultad de Ciencias Políticas y Sociales**  
**Talleres Extracurriculares 2024-1**

**A) Taller de Danza Folklórica.** Propuesta de la profesora: María Eugenia Campos Cázares.

**B) Descripción**

Este taller proporcionará un espacio para las personas que se interesen por su movimiento corporal, adquiriendo destrezas y conocimiento de ritmos y zapateados básicos de la danza folklórica mexicana de forma lúdica.

**C) Modalidad** Presencial. Viernes de 17 a 19 hrs.  
Sábados de 11 a 13 hrs.

**D) Objetivos**

El alumno aprenderá a concientizar los movimientos de su cuerpo (mediante terminología kinética, el uso de otras técnicas como: raza, controlología y danza clásica).

De forma lúdica practicará los pasos básicos de la danza mexicana bajo la terminología y técnica creados por el maestro Francisco Bravo (RaZa), Amalia Hernández y la técnica de danza tradicional mexicana "Mizoc" de los maestros Mimi Marín y Tizoc Fuentes.

### **E) Perfil de los participantes**

Taller para mayores de edad, con o sin conocimientos de danza folklórica mexicana, que deseen fortalecer su cuerpo, mejorar su coordinación, postura y practicar folklor de nuestro país.

Entusiasmo, ganas de aprender, mentalidad abierta para aprender-jugando.

### **F) Contenidos, ejes temáticos, actividades**

1. Preparación del cuerpo para el movimiento (estiramiento y calentamiento usando la técnica de controlología).
2. Posiciones básicas de danza (con base en ballet clásico).
3. Pasos básicos de danza folklórica mexicana (metodología kinética, terminologías: maestros Francisco Bravo -RaZa-, Amalia Hernández, Mimi Marín y Tizoc Fuentes)
4. Técnica de faldeado.
5. Repertorio conforme al avance del grupo (a elegir entre: Tamaulipas y Polkas-Chihuahua).

### **G) Metodología**

Usando las técnicas de controlología de la maestra Gloria Contreras (estiramiento y calentamiento de músculos anteriores y posteriores), la de “Danza Tradicional mexicana” que proponen los profesores Antonio Miranda Hita y José Joel Lara González, bajo la terminología kinética, posturas de la danza clásica, la técnica de los maestros Francisco Bravo –RaZa-, Mimi Marín, Tizoc Fuentes y Amalia Hernández, los alumnos aprenderán a preparar su cuerpo para el movimiento dancístico y comprenderán los pasos básicos de la danza folklórica mexicana.

Se ponderará el método de enseñanza del Instituto Mizoc, que prioriza la enseñanza de pasos y secuencias de baile de forma lúdica, a través de la creación de una

historia del baile (o cuento) y movimientos corporales usados cotidianamente de forma mecánica, procurando la enseñanza de forma razonada.

Cada clase se divide en: técnica de estiramiento y calentamiento; ejercicios lúdicos de coordinación y técnica de zapateado, usando música de distintas regiones de nuestro país. Conforme se observe el avance del grupo, se elige el estado en específico que se trabajará con mayor detenimiento y coreografía.

Cuando se imparte por primera vez zapateado o danza de alguna región, se da una pequeña monografía, para que el alumno tenga una idea de su origen, características, vestidos típicos. También se solicita al alumno buscar información adicional.

### H) Cronograma de trabajo

<b>Sesión</b>	<b>Actividades</b>	<b>Siglas</b>	<b>Material para cada sesión</b>
<b>1</b>	Calentamiento (C);  Posiciones básicas de ballet (PBB),  Ejercicios de coordinación (EC).  Zapateado básico de folklor (ZBF).	C- calentamiento  PBB- Posiciones básicas de ballet  EC – ejercicios de coordinación  TZ – técnica de zapateado	Para cada sesión se usa:  Ropa de trabajo, paliacate, zapato tenis y de danza. Pelota de esponja (consistencia dura).
<b>2</b>	C, PBB y EC. Técnica de zapateado (TZ): ritmo sencillo, binario, zapateado de tres, terciado, cambiado, marcha.		Lata de refresco rellena de plastilina y piedritas.
<b>3</b>	C, EC, PBB-seguimiento. TZ. Guerrero costa (TZTams). Zapateado de seis	TZTams. – Técnica zapateado Tamaulipas	
<b>4</b>	C, EC, PBB-seguimiento. TZTams.-seguimiento		Mujer-falda de ensayo
<b>5</b>	C, EC, TZ, TZTams.-seguimiento		
<b>6</b>	C, EC, TZ. TZTams.-seguimiento		

7	C, EC, TZ. TZPolkas	TZPolkas	
8	C, EC, TZTams.-seguimiento. TZPolkas -seguimiento.		
9	C, EC, TZTams.-seguimiento. TZPolkas-seguimiento.		
10	C, EC, TZTams.-seguimiento. TZPolkas -seguimiento. Elección de cuadro para presentación.		
11	C, EC, TZ. Puesta de movimiento coreográfico para presentación.		
12	C, EC, TZ. Seguimiento de cuadro dancístico para presentación.		
13	C, EC, Afinación de movimientos coreográficos.		
14	C, EC, Afinación de coreografía para presentación final.		
15	C, EC, Afinación de coreografía para presentación.		

## I) Bibliografía

Bravo Puebla, Francisco (2015), *Terminología y técnica básica para el aprendizaje de la danza folklórica mexicana*, Sigma servicios editoriales, México.

Núñez Mesta, Martín; Reyes Gómez Lucía, De Anda Esquivel, Francisco (2001), *Bailes del folklor mexicano*, vols. 1, 2 y 3, Trillas, México.

### **Material didáctico**

*Monografía Estado de Tamaulipas. Huapangos.* Material didáctico elaborado por Ma. Eugenia Campos.

*Monografía del Estado de Chihuahua. Polkas.* Material didáctico elaborado por Ma. Eugenia Campos.

### **Música**

Tamaulipas – El caimán. Las chaparreras. La Petenera.

Polkas – México típico, La revolcada. Café roma.

### **J) Requerimientos del taller o material**

Todos los alumnos tendrán que presentarse con ropa de trabajo (mallas, payasito, o ropa deportiva; tenis o zapatillas de danza o jazz). Zapato para danza folklórica. Paliacate de cualquier color. Lata de refresco rellena con plastilina y piedritas, forrada. Pelota de esponja (consistencia dura).

Mujeres y varones con cabello largo, recogido en chongo, sin excepción.

Mujeres y varones que quieran aprender técnica de faldeado: Falda de ensayo doble circular.

### **K) Propuesta de presentación del taller al finalizar el semestre**

Conforme a lo avanzado en las sesiones y el gusto de los alumnos, presentarán dos o tres bailes: huapangos de Tamaulipas o Polkas del Estado de Chihuahua.