

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

## FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

### Taller de baile K-pop Starseed

**Docentes:** Leslie Yareli Hidalgo Pérez y Maetzin Amaraya Ruiz Navarro

**Contacto:** (+521) 5525041622 & (+521) 5616379092

**Instagram:** @starseed.lyra

**Correo electrónico:** starseed.lyra00@gmail.com

**Modalidad:** Presencial

**Dirigido a:** Fanáticos del K-pop y personas interesadas en desarrollar bases de danza para realizar baile K-pop y Dance Cover K-pop.

#### Objetivo general

Desarrollar habilidades y técnicas de baile K-pop en los asistentes, fomentando la confianza en sí mismos, la coordinación y la expresión artística.

#### Objetivos particulares

- Conocer y dominar las bases técnicas de la danza o ABC de la danza.
- Conocer y dominar los fundamentos básicos del baile K-pop (ritmo, tiempos, postura, movimientos).
- Aprender y ejecutar coreografías de canciones K-pop variadas tanto coreografías de grupos femeninos como grupos masculinos.
- Mejorar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia física.
- Desarrollar la coordinación y la sincronización en grupo.
- Fomentar la creatividad y la expresión personal a través del baile.
- Preparar a los estudiantes para presentaciones o eventos afines.

**Al finalizar el curso los y las estudiantes desarrollarán las siguientes habilidades:**

- El alumno entenderá y ejecutará las técnicas básicas del ABC de la danza clásica.
- El alumno aprenderá sobre la historia, los estilos y las tendencias de la música y el baile K-pop.
- El estudiante aprenderá y dominará técnicas de baile usados en el baile K-pop, tales como jazz, hip-hop, contemporáneo, etc.

- El alumno desarrollará la capacidad para ejecutar movimientos precisos y sincronizados con música y otros bailarines.
- Los estudiantes mejorarán su resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación mediante ejercicios y prácticas regulares.
- Los asistentes aprenderán a trabajar con otros estudiantes para realizar y crear coreografías y presentaciones en grupo.
- Los estudiantes obtendrán la capacidad para expresar emociones y contar historias a través del baile y la actuación.
- Desarrollo de la capacidad para improvisar, así como crear coreografías y movimientos propios.
- Los estudiantes desarrollarán la capacidad para practicar constantemente y superar desafíos y retos. Y mejorará la confianza en sí mismos y la autoestima a través de la práctica y el logro de metas.
- Obtendrán la capacidad para presentarse en público, manejar el estrés y la ansiedad, y conectarse con la audiencia.

### Contenido del curso

Contenido temático
1. Introducción al K-pop (la ola hallyu y el boom de su popularidad).
2. El desarrollo del Dance Cover K-pop y su popularización.
3. Las generaciones en las agrupaciones de K-pop: sus tendencias, sus características y sus agrupaciones representantes.
4. La característica distintiva del K-pop en la actualidad.
5. El K-pop como un medio de expresión artística (improvisación y creación de movimiento).
6. Conceptualización y expresión escénica.
7. Preparación para presentarse ante el público.

Se ma na	CONTENIDO TEMÁTICO DESGLOSADO	ACTIVIDAD / COREOGRAFÍA
1	<p><b>¿Qué es entonces el K-pop?</b></p> <p>1.1 ¿Qué es el K-pop y la ola <i>hallyu</i>?</p> <p>1.2 El desarrollo silencioso del K-pop y el boom global durante la pandemia por COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (jazz).</li> <li>• Ejercicio de fundamentos básicos del baile K-pop (posturas,</li> </ul>

		<p>movimientos característicos, control de energía).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coreografía de la quincena (grupo femenino).</li> </ul>
2	<p><b>¿Y por qué bailamos K-pop?</b></p> <p>2.1 Los videos “<i>dance practice</i>” y su desarrollo.</p> <p>2.2 Conformación de numerosos de Dance Cover K-pop.</p> <p>2.3 La creación de espacios especializados para fans del K-pop y grupos de Dance Cover K-pop.</p> <p>2.4 Los K-pop Random Play Dance y su expansión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (contemporáneo).</li> <li>• Ejercicio de fundamentos básicos del baile K-pop (posturas, movimientos característicos, control de energía).</li> <li>• Ejercicio para aumentar la autoconfianza (opcional).</li> <li>• Coreografía de la quincena (grupo femenino).</li> </ul>
3	<p><b>¿Para qué bailamos K-pop?</b></p> <p>2.5 El K-pop Cover Dance Festival.</p> <p>2.6 ¿Qué hay más allá del Dance Cover y el K-pop Cover Dance Festival?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (jazz).</li> <li>• Ejercicio de coordinación.</li> <li>• Ejercicio para aumentar la autoconfianza (opcional).</li> <li>• Coreografía de la quincena (grupo masculino).</li> </ul>
4	<p><b>¿Cómo lucían los primeros grupos de K-pop?</b></p> <p>3.1 El origen del K-pop como lo que se conoce hoy y su objetivo como un proyecto de producto cultural.</p> <p>3.2 La primera generación de grupos K-pop y sus principales representantes.</p> <p>3.3 Las tendencias musicales de esta generación.</p> <p>3.4 Las características visuales de estos grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (contemporáneo).</li> <li>• Ejercicio de coordinación.</li> <li>• Ejercicio para aumentar la autoconfianza (opcional).</li> <li>• Coreografía de la quincena (grupo masculino).</li> </ul>
5	<p>3.5 La segunda generación de grupos K-pop y sus principales representantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (jazz).</li> </ul>

	<p>3.6 Las tendencias musicales de esta generación.</p> <p>3.7 Las características visuales de estos grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de técnica avanzada (saltos, giros, etc.).</li> <li>• Ejercicio para aumentar la autoconfianza (opcional).</li> <li>• Coreografía de la quincena (grupo femenino, coreografía escogida por los alumnos).</li> </ul>
6	<p>3.8 La tercera generación de grupos K-pop y sus principales representantes.</p> <p>3.9 Las tendencias musicales de esta generación.</p> <p>3.10 Las características visuales de estos grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (contemporáneo).</li> <li>• Ejercicios de técnica avanzada (saltos, giros, etc.)</li> <li>• Ejercicio para aumentar la autoconfianza (opcional).</li> <li>• Coreografía de la quincena (grupo femenino, coreografía escogida por los alumnos).</li> </ul>
7	<p>3.11 La cuarta y quinta generación de grupos K-pop y sus principales representantes.</p> <p>3.12 Las tendencias musicales de esta generación.</p> <p>3.13 Las características visuales de estos grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (jazz).</li> <li>• Ejercicios de técnica avanzada (saltos, giros, etc.).</li> <li>• Ejercicio para aumentar la autoconfianza (opcional).</li> <li>• Coreografía de la quincena (grupo masculino, coreografía escogida por los alumnos).</li> </ul>
8	<p><b>¿Cómo se ve el K-pop actualmente y qué lo hace tan atractivo?</b></p> <p>4.1 La mezcla de diversos géneros musicales, conceptos y universos propios.</p> <p>4.2 La mezcla de distintas danzas para la creación de coreografías de K-pop.</p> <p>4.3 Ejemplos de algunos movimientos de acuerdo con la imagen general del concepto expuesto en algunas y distintas canciones de K-pop.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (contemporáneo).</li> <li>• Ejercicios de técnicas de danza urbana.</li> <li>• Ejercicio para aumentar la autoconfianza (opcional).</li> <li>• Coreografía de la quincena (grupo masculino, coreografía escogida por los alumnos).</li> </ul>

9	<p><b>¿Se puede hacer sólo Cover Dance en el K-pop?</b></p> <p>5.1 El K-pop como música que inspire creación y expresión. 5.2 Ejemplos de ídolos del K-pop con bases dancísticas y sus usos en sus performances artísticos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (jazz).</li> <li>• Ejercicio de improvisación y creación coreográfica.</li> <li>• Presentación interna de coreografías.</li> </ul>
10	<p>5.3 Los distintos y variados conceptos en el K-pop. 5.4 Propuestas de canciones para ejercicios de creación e improvisación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (contemporáneo).</li> <li>• Ejercicio de improvisación y creación coreográfica.</li> <li>• Presentación interna de coreografías.</li> </ul>
11	<p><b>¿Qué tan importantes son las expresiones y presencia escénica en el K-pop?</b></p> <p>6.1 Las expresiones y presencia escénica como característica destacada en el K-pop. 6.2 Comprensión del concepto de la canción para una adecuada expresión escénica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (jazz).</li> <li>• Ejercicios de expresión y proyección escénica.</li> <li>• Coreografía para presentación final (decisión grupal).</li> </ul>
12	<p>6.3 Ejemplos de ídolos conocidos por su excelente presencia escénica y expresiones. 6.4 ¿Qué emociones debo y quiero transmitir y cómo voy a hacerlo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (contemporáneo).</li> <li>• Ejercicios de expresión y proyección escénica.</li> <li>• Coreografía para presentación final (decisión grupal).</li> </ul>
13	<p><b>¿Qué debo hacer para una presentación de baile?</b></p> <p>7.1 ¿Qué quiero mostrar al público y cómo voy a hacerlo? 7.2 ¿Cómo debo prepararme para una presentación (vestuario, maquillaje, accesorios)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (jazz).</li> <li>• Ejercicios de expresión y proyección escénica.</li> <li>• Coreografía para presentación final (decisión grupal).</li> </ul>

	7.3 ¿Cómo debo enfrentarme ante la multitud?	
14	7.4 Las distintas formas de interacción con mi entorno. 7.5 Las distintas formas de interacción con el público.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Ejercicio de Diagonal (contemporáneo).</li> <li>• Ejercicios de expresión y proyección escénica.</li> <li>• Coreografía para presentación final (decisión grupal).</li> </ul>
15	Revisión somera de técnicas, coreografías y presentaciones durante el curso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABC de la danza.</li> <li>• Ejercicios de fuerza y flexibilidad avanzada (calentamiento).</li> <li>• Coreografía para presentación final (decisión grupal).</li> </ul>
16	Revisión somera de técnicas, coreografías y presentaciones durante el curso. Retroalimentación y pensamientos finales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento rápido.</li> <li>• Revisión y ensayo general de coreografía para presentación final.</li> <li>• Retroalimentación final del grupo y de las docentes.</li> </ul>

**Material necesario:** Ropa cómoda y que permita libre movimiento, botella de agua, tapete de yoga (opcional).

### Resumen curricular de las docentes

Bailarinas de distintas disciplinas como danza contemporánea, danzas modernas y danza folclórica mexicana, profesoras de baile K-pop con una amplia trayectoria en la enseñanza de danza. Comenzaron su formación dancística durante el bachillerato, en el Taller de Danza Contemporánea y Jazz del CCH Sur de la UNAM, periodo en el que formaron parte de la Compañía de Danza “Ecos del Sur”, así como de la Compañía de Danza Folklórica “Mi Corazón es México”.

Su amor por el K-pop comenzó desde hace doce años y desde entonces comenzaron a estudiar coreografías de distintos grupos de K-pop como EXO, SHINee, EXID, Girls Generation, BTS, Blackpink, entre otros. La pasión por la danza y el K-pop las unió en 2017 y las inspiró a comenzar a enseñar baile K-pop en el Taller de Danza Contemporánea y Jazz del CCH Sur de la UNAM, lo que años después las impulsaría a abrir su propia escuela de baile K-pop “Starseed Lyra

Kakusei”, actualmente vigente y con dos años de trayecto. Su lema es “Crearé un camino para que mi propia semilla se convierta en una estrella resplandeciente”.

Ambas han participado en distintos eventos de presentaciones y concursos de K-pop en México. También han sido participes de distintos festivales delegacionales e institucionales, del mismo modo que de concursos y presentaciones en distintos recintos.