

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES  
Talleres extracurriculares 2025-2

**A).- Nombre del Taller**

Taller de danza Ballet-Contemporáneo

**B).- Modalidad**

Presencial

**C).- Descripción**

Esta propuesta de taller tiene como objetivo dar continuidad al trabajo realizado durante el año 2024 y durante el cual se sentaron las bases que, en este afán puedan generar propuestas escénico-dancísticas realizadas por los propios alumnos de la FCPyS.

En el contexto de la danza contemporánea y de la idea que se tiene de ella es común pensar que esta, se desarrolla como una expresión básicamente interpretativa con elementos expresionistas, que sucede muchas veces, más como un hecho contestatario o de rebeldía ante las formas clásicas que como una alternativa igualmente válida.

Si bien, estos argumentos tienen buena parte de ciertos, la verdad es que la danza contemporánea no tendría que hallarse confrontada con las formas clásicas del Ballet, como se quiso plantear durante los 80's.

Es por esto que se plantea un taller de danza contemporánea que contenga una base técnica en Ballet para lograr el alargamiento, los movimientos amplios así como la limpieza de líneas y formas.

Que combine a su vez, la libertad de formas, el manejo de la suspensión, los torsos y manejo de brazos de la técnica release y piso dinámico.

## **D).- Los objetivos**

- 1- Fomentar, en principio, el gusto en el alumno por la práctica de la danza contemporánea y la disciplina que implica.
- 2- Desarrollar las capacidades psicomotrices del alumno a través de ejercicios de espacio y movimiento los que a su vez permitan el desarrollo de sus aptitudes creativas y artísticas que estimulen y favorezcan su equilibrio biológico, mental y social.

## **PLAN DE TRABAJO DEL TALLER DE DANZA FUSIÓN CONTEMPORÁNEO BALLET.**

El trabajo de la clase de danza pone gran énfasis en la repetición de secuencias y ejercicios desarrollados por el alumno.

Es muy importante resaltar que, toda clase de danza académica se divide en tres partes. Que son:

- 1.- Barra (ya sea en piso, directamente en una barra o en alguna otra forma dependiendo de la técnica y del profesor)
- 2.- Centro
- 3.- Diagonales

Es básicamente los ejercicios, la repetición y el manejo de los lenguajes los que harán las diferencias con el aprendizaje. En ellos se llevan a cabo correcciones y observaciones que irán generando un movimiento fluido y limpio. Ese es uno de los objetivos de toda clase de danza.

Por esta razón estos elementos deberán considerarse como parte de cada clase de manera invariable. Independientemente de que se mencionen o no.

## **E).- Perfil de Participantes.**

El alumno

El taller esta orientado a una población promedio en nivel principiantes y para que el alumno pueda, en un periodo reducido, asimilar conceptos básicos del trabajo dancístico. En este sentido se trata de un taller abierto tanto, a la población escolar

como al público externo y considera a población mixta de un rango de edad de entre 14 a 50 años (aproximadamente).

- NO presentar malformaciones genéticas evidentes que limiten su trabajo.
- NO padecer enfermedades cardio pulmonares o discapacitantes
- NO usar o consumir ningún tipo de droga
- NO mostrar un sobre peso que limite el desarrollo de su actividad y/o que ponga en riesgo su salud.
- Presentarse con ropa cómoda o, en su caso ropa de danza

### **F).- Cupo Máximo**

- 15 participantes

### **G).- Contenidos**

#### 1.- Lenguaje Dancístico

El alumno adquirirá el lenguaje primario de la danza en los dos aspectos que nos interesa. El lenguaje del ballet y el de las técnicas contemporáneas

#### 2.- Posiciones

Este aspecto conlleva también la alineación del cuerpo y conocer las posiciones generales para el enfrentamiento con las técnicas.

#### 3.- Concepción del Cuerpo físico en el espacio.

El concepto de la autopercepción del cuerpo cambia en relación con la concepción general a partir del conocimiento de la técnica dancística. Esto no es algo retórico ni pretencioso.

El concepto general de movimiento y de autopercepción se va a modificar de forma positiva para el alumno

#### 4.- Coordinación psicomotriz

El alumno va a realizar asociaciones a partir de la necesidad de generar nuevo movimiento y de la propia disociación del cuerpo.

### **H).- Metodología**

La metodología esta basada en la metodología básica de danza ballet de la escuela clásica francesa y de la metodología básica para la danza contemporánea.

Toda clase de danza contiene tres partes.

- Barra
- Centro
- Diagonales

### **I).- Cronograma de Trabajo**

La danza es una actividad que se asimila por la repetición constante de los ejercicios propuestos.

Por esta razón estos elementos deberán considerarse como parte de cada clase de manera invariable. Independientemente de que se mencionen o no.

#### Sesión 1

Presentación.

-Calentamiento.

Estiramiento de brazos y piernas.

-Posiciones básicas de danza.

-Calidades de movimiento.

Rápido, suave, percutido, atacado,lento.

-Trabajo de Centro.

-Diagonales básicas

-Estiramiento final.

#### Sesión 2

-Calentamiento

-Trabajo de posiciones. Piernas y brazos.

-Barra al piso.

Alargamientos, contracciones, estiramientos.

-Secuencia 1 en piso.

-Ejercicio de centro

-Diagonales

-Estiramiento

### Sesión 3

-Calentamiento para piernas y brazos.

-Secuencia de piso 1

-Ejercicio de centro con manejo de posiciones técnica ballet.

-Secuencia 1 centro.

-Ejercicio libre.

Calidades de movimiento.

-Preparación de salto.

-Diagonales

### Sesión 4

-Calentamiento en piso.

Estiramiento de piernas, espalda y brazos

-Trabajo de piso. Secuencia 1 repaso y repetición.

-Trabajo de Centro. Secuencia 1 y Repetición

-Preparación de salto y diagonales.

### Sesión 5

-Calentamiento en piso.

-Revisión de secuencia 1 de Piso.

-Revisión de secuencia 1 de centro.

-Línea. Manejo de frentes y perfiles

-Calidades de movimiento.

Ejercicio libre. El alumno buscará utilizar elementos de ambas secuencias de movimiento.

## Sesion 6

-Calentamiento.

-Revisión de Secuencias de piso y centro.

-Principio de caída-recuperación.

-Ejemplos del principio caída-recuperación

-Ejercicios de exploración espacial a partir del principio de caída recuperación.

-Diagonales.

## Sesión 7

-Calentamiento.

-Fusión de elementos.

-Suma de elementos.

Principio de caída - recuperación y calidades de movimiento. Frentes y perfiles

-Diagonales

## Sesion 8.

-Calentamiento.

-Armado se secuencia 2. Fusión .

-Frentes, perfiles y principios básicos y su Aplicación.

-improvisación.

-Secuencia grupal.

-Diagonales.

-Saltos

## Sesión 9

-Calentamiento

-Revisión de Material. Secuencia 2.

-Saltos.

-Propuestas individuales.

-Propuesta grupal.

## Sesión 10

-Calentamiento.

-Saltos

-Definición de propuestas individuales y grupales.

-Revisión (ensayo 1).

-Ordenamiento de trabajos.

## Sesión 11

-Calentamiento.

-Revisión de conceptos.

-Revisión de material (Ensayo 2)

-Repaso de orden y programa.

## Sesión 12.

-Calentamiento.

-Repaso de los principios generales de clase.

-Muestra general del trabajo en clase.

### **J).- Criterios de Evaluación**

1.- El Alumno deberá demostrar que ha asimilado los conceptos básicos de la danza impartidos en clase.

2.- Demostración de lo aprendido en presentación abierta.

3.- Haber cumplido con el 80% de asistencias.

### **K).- Bibliografía**

- “En busca del Degage perfecto”  
Aut. Solange Le Bourge

- “El Acto intimo de la Coreografía”  
Aut. Lyn Duran

- “De lo Espiritual en el Arte”  
Aut. Vassili Kandinsky

- “Dance”  
Aut. Jamake Higwater

- “Contemporary Dance”  
Aut. Anne Livet

### **L).- Requerimientos**

DEL ALUMNO:

-NO presentar malformaciones geneticas evidentes que limiten su trabajo.

-NO padecer enfermedades cardio pulmonares o discapacitantes

-NO usar o consumir ningún tipo de droga

-NO mostrar un sobre peso que limite el desarrollo de su actividad y/o que ponga en riesgo su salud.

- Presentarse con ropa comoda o, en su caso ropa de danza

**M).- Nombre del Tallerista**

*Profesor: José Angel Martínez Castro*

**N).- Correo electrónico: [muertasenamoradas@yahoo.com](mailto:muertasenamoradas@yahoo.com)**