



## Talleres Extracurriculares 2025-2

### **A) Nombre del Taller: Danza Folklórica Mexicana.**

### **B) Modalidad: Presencial.**

### **C) 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.

### **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) Cupo:** 20 personas.

**G) Contenidos, ejes temáticos, actividades**

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

**H) Metodología**

Usando las técnicas de contrología 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 –Técnica 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.

### I) Cronograma de trabajo

Sesión	Actividades	Siglas	Material para cada sesión
1	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).
2	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.
3	C, EC, PBB-seguimiento. TZ (TZCol.). Zapateado de tres	TZCol. – Técnica zapateado Colima	
4	C, EC, TZCol.		Mujer-falda de ensayo
5	C, EC, TZ, TZCol.		
6	C, EC, TZ. TZCol.-		
7	C, EC, TZ. TZCol. Tfald.Col.	Tfald.Col.- Técnica faldeado Colima	
8	C, EC, TZ. TZCol. Tfald.Col.		
9	C, EC, TZCol. TZSin.	TZSin.- Técnica de zapateado Sinaloa	
10	C, EC, TZCol. TZSin. 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.		

#### J) Criterios de evaluación

Asistencia – 70%

Participación en presentaciones del Taller – 30%

#### K) 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 Colima*. Material didáctico elaborado por Ma. Eugenia Campos.

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



## **L) 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.

**M) Nombre del tallerista:** María Eugenia Campos Cázares

**N) Correo electrónico:** [mecc@politicas.unam.mx](mailto:mecc@politicas.unam.mx)

**O) Semblanza:**

Diplomada en Danza tradicional Mexicana por el Instituto de Danza Mizoc, en el año 2020.

Desde el año 2011 y a la fecha, ha tomado cursos para maestros en la Escuela del Ballet Folklórico de México de Amalia Hernández (EBFM) y la Escuela Industrial “Concepción Quiroz Pérez” de Xalapa, Ver. Sus maestros: Jesús Silveti García, Jessica Lezama, José Joel Lara González, Jaime Guerrero, Ángel Ciro Silvestre, Zadoc Fuentes, Fabián Morales Tejeda, entre otros.

Congresista en diversos cursos para profesores de danza mexicana, impartidos por profesores del Ballet Folklórico de Veracruz, del Magisterial de Nuevo León, etc., desde el 2010 a la fecha. Ha tomado cursos de Contrología impartidos por el Taller coreográfico de Gloria Contreras en la



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES  
COORDINACIÓN DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA.



UNAM. Cursó el primer módulo del Diplomado en Pedagogía de la danza en la EBFM. Es miembro activo del Consejo Nacional de Formación en Arte y Cultura A.C. (CONAFAC) desde 2018.

Desde hace 22 años ha tomado clases ininterrumpidas en los Talleres libres de Danza de la UNAM. Es bailarina y coordinadora de *Hueyitlahuilli*, *Ballet Folklórico*, bajo la dirección del maestro Jesús Silveti.