

Universidad Nacional Autónoma de México
 Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
 Talleres Extracurriculares 2025- 2

| | |
|--------------------|--|
| Nombre del taller: | Diorama Corpóreo |
| Modalidad | Presencial |
| Descripción : | <p>El participante desarrollará y pondrá en práctica los elementos básicos de la danza contemporánea a través de dinámicas corporales, juegos y ejercicios que dispongan de sus capacidades físicas y creativas para fortalecer su conciencia corporal y así poder encontrar un entendimiento propio del movimiento y que se pueda incorporar, al quehacer escénico. Como el nombre lo dice, el taller busca funcionar como un diorama corporal, es decir, una estructura que elemento a elemento se va super poniendo para formar una estructura más compleja en la que todos sus elementos están relacionados y no aislados, para así formar una arquitectura corpórea del participante, sobre la que elementos futuros puedan comprenderse con menor dificultad.</p> |
| Objetivo: | <p>Al finalizar el taller el participante identificará los elementos básicos de la técnica de danza contemporánea, aplicará dichos elementos durante la ejecución de secuencias de movimiento para incorporarlos a la práctica escénica.</p> <p>Objetivos Particulares:</p> <p>a) Desarrollar el manejo de los componentes de la conciencia corporal (cambios de peso, equilibrio, apoyos, impulsos, motores de movimiento, propiocepción y contralateralidad).</p> <p>b) Desempeñar ejercicios que favorezcan el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).</p> <p>c) Integrar los conocimientos adquiridos y aplicar los mismos en diferentes entornos socioculturales para tener una mayor apertura a nuevas experiencias corporales.</p> |

| | |
|---|---|
| Perfil del participante | Dirigido a adultos universitario con o sin conocimientos básicos en Danza Contemporánea, así como artistas escénicos en formación con interés en desarrollar habilidades técnicas e interpretativas de esta disciplina. |
| Cupo máximo | Máx 20 personas (depende del espacio) |
| Contenidos, ejes temáticos y actividades: | |
| Eje temáticos | Actividades: |
| <p>Bloque 1: Cuerpo</p> <p>Se busca desarrollar e introducir los conceptos de cambios de peso, equilibrio, apoyos, impulsos, motores de movimiento, contralateralidad y propiocepción; así como la interacción de éstos con el cuerpo y el espacio para poder desarrollar las habilidades físicas escénicas y encontrar organicidad en el movimiento.</p> <p>Bloque 2: Espacio</p> <p>Ejercicios que favorezcan el desarrollo de capacidades específicas básicas como fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y que estas se apoye en el uso de direcciones con niveles de movimiento: bajo, medio y alto. Además del desarrollo de calidades de movimiento a través de emociones que refuerzan la presencia escénica.</p> <p>Bloque 3: Investigación Corpórea</p> <p>Que los participantes integren los conceptos vistos y desarrollados durante el taller para así aplicarlos en sus diferentes entornos socioculturales y se muestren dispuestos a nuevas experiencias corporales.</p> | <p>La primera clase se realizará un examen diagnóstico para determinar la condición física de los participantes, así como realizar actividades de integración y saber los conocimientos de danza que tienen y para un punto de partida más preciso del taller.</p> <p>Bloque 1:</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movimiento articular dirigido. Durante 15 minutos se impartirá un entrenamiento de intervalos de ejercicios tábata y estiramientos progresivos. Durante el desarrollo de la clase se elegirán dos a tres conceptos a desarrollar correspondientes al bloque 1 y con base en ellos se realizarán ejercicios de piso, laterales y diagonales, así como centro y dinámicas corporales en equipo. Se llevarán a cabo actividades de recuperación muscular como alargamientos, respiraciones e introspección.</p> <p>Bloque 2:</p> <p>Se conserva el movimiento articular dirigido y durante 15 minutos se impartirá un entrenamiento de intervalos de ejercicios dinámicos y estiramientos progresivos. A los ejercicios vistos durante el primer bloque se les incluirán actividades de exploración espacial, personal, con objetos y con otras personas. Se llevarán a cabo actividades de recuperación muscular como alargamientos, respiraciones e introspección.</p> <p>Bloque 3:</p> |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>Se conserva el movimiento articular dirigido y durante 15 minutos se impartirá un entrenamiento de intervalos de ejercicios dinámicos y tábata, así como estiramientos progresivos.</p> <p>Se realizarán ejercicios cortos de piso, laterales, diagonales, centro y dinámicas de movimientos espaciales. Se les proporcionará a los participantes un tiempo definido para que exploren propuestas de movimiento propias, personales o en equipo con base en los temas vistos en bloques anteriores. Estas propuestas serán expuestas entre compañeros. Pueden agregar elementos de vestuario o escenografía si así lo desean. Se llevarán a cabo actividades de recuperación muscular como alargamientos, respiraciones e introspección.</p> <p>En cada bloque se realizará una bitácora en la que los participantes registren su experiencia de movimiento, movimientos, sensaciones, emociones o dudas, así como impresiones de la clase.</p> |
| <p>Metodología:</p> | <p>A modo de introducción en cada clase se les impartirá un calentamiento que les permita tener el cuerpo listo para la actividad física, mantener el cuerpo activo y evitar lesiones.</p> <p>Se emplearán dinámicas y secuencias de movimiento que desarrollen contenidos del taller. Se realizarán laterales donde se pongan en práctica ejercicios específicos encaminados a desmenuzar movimientos complejos.</p> <p>A través de dinámicas de trabajo individual y en equipo que les permita compartir y explorar en conjunto los temas vistos durante la clase.</p> <p>Se realizarán ejercicios de flexibilidad para cerrar la clase y que el cuerpo se relaje del trabajo hecho durante la misma.</p> |

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| <p>Cronograma de trabajo:</p> | <p>Febrero:</p> |
|-------------------------------|-----------------|

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>Semana 1: evaluación diagnóstica Marzo - Abril: Semana 2 a 5: Bloque 1: Cuerpo</p> <p>Abril - Mayo: Semana 6 a 9: Bloque 2: Espacio</p> <p>Abril - Mayo Semana 9 a 13: Bloque 3: Investigación corpórea</p> <p>Junio: Semana 14: Sesión de cierre.</p> |
| <p>Criterios de evaluación:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Observación continua del progreso técnico, físico y expresivo de los estudiantes. - Sesiones de retroalimentación individual y grupal. - Presentación final o muestra para aplicar lo aprendido. - Realización de una bitácora para retroalimentación de la clase y autoevaluación. |
| <p>Bibliografía:</p> | <p>Blanc Zamora, J. (2021). <i>Una reflexión sobre la enseñanza de la danza contemporánea: La técnica Graham en el contexto mexicano</i>. Universidad Autónoma de Nuvo León.</p> <p>Humphrey, D. (1965). <i>El arte de crear Danza</i> (2ª ed.). Universitaria de Buenos Aires.</p> <p>Kameng Bag, C. (2004). <i>Lin Durán o el arte de pensar la Danza</i>. Conaculta - INBA - CICO.</p> <p>López Bertome, E., & González Olivárez, Á. L. (2018a). Metodología didáctica y modelos pedagógicos en la enseñanza preuniversitaria de la comunidad de Madrid. <i>Comunitania</i>, (16), 24.</p> <p>Reyes Ramírez, B. (2016). Orientaciones para la planificación docente. estrategia eje temático. <i>Ministerio de Educación de República Dominicana</i>, 20.</p> |

| | |
|---------------------------------|---|
| Nombre completo del tallerista: | José de Jesús Mendoza González |
| Correo electrónico: | ramaazul_linyera@hotmail.com |
| Semblanza | <p>Mi nombre es Jesús Mendoza González, me he dedicado a la danza desde hace ya más de diez años. Inicié mis estudios en el año 2009 en escuelas del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL), primero en la Escuela de Iniciación Artística no.2, después en la Academia de la Danza Mexicana; y como parte de mi búsqueda de movimiento, también ingresé al Centro de Investigación Coreográfica; ahora soy egresado de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, de la Licenciatura en Educación Dancística con Orientación en Danza contemporánea. Debido a mi curiosidad y hambre de conocimiento diverso, a la par de mis actividades académicas, he llevado siempre un entrenamiento continuo en lugares como LaCantera, Yubá, Ts ook Danza y con maestros como Mario Jaramillo, Marcos Santana y José Rivera; estudios y docentes que siempre han buscado la innovación y análisis de nuevas corrientes dancísticas y corporales con el firme objetivo de explotar la creatividad, las habilidades físicas y los diferentes conocimientos de sus alumnos. De igual forma he tenido la oportunidad de aportar un poco de mi danza y corporeidad por lo que he podido desempeñarme como docente en escuelas como CESAE, Viajeros Educadores por la Cultura y Arte Uno Escuela, y de participar como intérprete en compañías como Moving Borders, Muhuvidanza, y en este momento ser parte de Proyecto Travesuras Danza Ecléctica y Banshee Dako, sitios donde pongo en práctica mis habilidades y conocimientos corporales, además de aprender mucho.</p> |