



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Propuesta de Taller Extracurricular 2025-02

Nombre del curso: Trainee Dancer

Docente: Kassandra Karina Albarrán Corral

Teléfono: 5513685381

Correo electrónico: kassandra.albarran@politicas.unam.mx

Horario: Cualquier día 13-15 hrs de preferencia

Modalidad Presencial

Descripción del Curso

Trainee Dance, se enfoca en aprender una coreografía en las 2 horas de clase, el entrenamiento iniciará con un calentamiento, para posteriormente realizar ejercicios dancísticos que les ayudará a entender ciertos movimientos complejos que requerirán en la coreografía, continuarán con el aprendizaje de la coreografía que está pensada para la clase de ese momento (la coreografía durará de 1 minuto a 3 minutos aproximadamente) en donde se hará mucha repetición de la misma para que quede afianzada en la memoria corporal, si la coreografía amerita durante este proceso se verán posiciones y transiciones, por último en los 5 minutos finales de la clase pasarán en grupos chiquitos o individuales a realizar la coreografía y ver lo aprendido.

Conforme avance el curso los alumnos podrán aprender una coreografía completa (3 minutos) con menos clases.

Objetivo del Curso

Trainee Dance, buscará que los alumnos tengan habilidades básicas o avanzadas en diversos estilos de baile como Kpop, Hiphop, JazzFunk, Contemporáneo, Urbano, etc.

Con lo cual desarrollarán y demostrarán su pasión por la danza, lo que hará que perfeccionen su técnica, así como también se trabajará precisión y coordinación en cada rutina coreográfica.

También el trainee aprenderá a trabajar en equipo, sobre todo cuando se trabaje una coreografía en grupo o dúo, buscando así que el Trainee consiga una buena presencia escénica, con mucha carisma y capacidad de interpretación mientras baila.

Perfil de los Participantes:

Alumnos y alumnas que les guste el baile, el kpop y la expresión artística, no importa que no tengan experiencia, lo único necesario es el gusto por el baile y la música, las habilidades las irán aprendiendo a lo largo del curso.

Cupo Máximo:

Libre, he manejado grupos de 25 personas.

Habilidades a Desarrollar:

1. **Estilo Personal:** Los estudiantes explorarán y definirán su estilo único dentro de la danza, aprendiendo a adaptar las coreografías a su forma de bailar y expresarse a su manera.
2. **Conexión con la Música:** A través de la práctica y la interpretación, los alumnos aprenderán a sentir y reflejar la emoción de la música, haciendo que cada movimiento tenga un propósito y un significado.
3. **Coordinación Corporal:** Las clases ayudarán a mejorar la sincronización y el control del cuerpo, permitiendo a los estudiantes ejecutar movimientos complejos con precisión y fluidez.
4. **Memoria Coreográfica:** Los alumnos desarrollarán técnicas para recordar y reproducir secuencias de baile con mayor facilidad, mejorando su capacidad para aprender y retener coreografías.
5. **Trabajo en Equipo:** El curso enfatiza la importancia de colaborar y apoyar a otros miembros del grupo, cultivando habilidades para trabajar eficazmente en equipo y realizar coreografías grupales con cohesión.
6. **Pasión por la danza:** Se alentará a los estudiantes a explorar diferentes estilos y artistas, y desarrollando un amor y entusiasmo genuinos por este género musical y su danza.

Metodología de la enseñanza

Aprendizaje Activo: Utiliza métodos prácticos donde los estudiantes no solo aprendan movimientos, sino también se involucren en la creación y adaptación de coreografías. Esto puede incluir sesiones de improvisación y creación en grupo.

Demostraciones y Ejemplos: Presenta ejemplos de coreografías de distintos géneros, desglosándolas en pasos más simples. Permite que los estudiantes observen y practiquen estos movimientos antes de intentar combinaciones más complejas.

Feedback Constructivo: Ofrece retroalimentación continua y específica sobre la técnica y la expresión emocional. Anima a los estudiantes a dar y recibir críticas constructivas entre ellos para fomentar un ambiente de aprendizaje colaborativo.

Ejercicios de Coordinación y Técnica: Realiza ejercicios que refuercen la coordinación, el ritmo y la técnica de baile. Incluye actividades específicas para mejorar la precisión y la fluidez en los movimientos.

Prácticas de Expresión Emocional: Incorpora ejercicios que ayuden a los estudiantes a expresar emociones a través del baile, conectando con la música y el estilo del K-pop.

Revisión y Reflexión: Al final de cada sesión, dedica tiempo para que los estudiantes reflexionen sobre lo que han aprendido y discutan cómo aplicar lo que han practicado en futuras presentaciones.

Contenido del Taller

En general las coreografías tendrán un enfoque de estos estilos.

- Kpop
- Hiphop
- JazzFunk
- Vogue
- Contemporáneo
- Urbano

Habrán grabaciones de las coreografías aprendidas en clase para los y las alumnas que así lo deseen.

Por último caso de que administración lo permita nos gustaría hacer una presentación de 10-15 minutos en el auditorio al final del semestre.

Sesión	Coreografía	Horario	Duración
1.	Coreografía Diagnóstico "Whiplash-Aespa"	13-15 hrs	2 Horas
2.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
3.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas

4.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
5.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
6.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
7.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
8.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
9.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
10.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
11.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
12.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
13.	Coreografía se	13-15 hrs	2 Horas

	elegirá con dinámica grupal		
14.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
15.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas
16.	Coreografía se elegirá con dinámica grupal	13-15 hrs	2 Horas

* Puede a ver cambios según la dinámica del grupo.

Criterios de evaluación

Se evaluará la memoria, coordinación, expresión facial y corporal de una coreografía de 1 minuto y medio aproximadamente.

En el caso de las coreografías grupales, el buen manejo de espacio y la coordinación entre los integrantes del equipo.

Requerimientos del Taller

Solo se recomienda tener ropa cómoda, agua y vendas o rodilleras por algunas coreografías

Nombre de la Tallerista: Kassandra Karina Albarrán Corral

Correo Electrónico: kassandra.albarran@politicass.unam.mx

Semblanza personal:

Bailarina con capacitación en academias como WorldBeat, Originals y KON Academy. Así como fui parte de las compañías de baile como DaFuture e Indigo y parte del equipo representativo de WorldBeat que estaba enfocado en estilo urbano y house, donde llegamos a competir siendo finalistas de una competencia de hiphop.

