

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE BELLAS ARTES
ESCUELA DE DANZA

**Elaboración de Programa de Ballet Clásico para
adultos**

Por:

ANA KAREN SERRANO MONTENEGRO

**TRABAJO DE GRADUACIÓN
PARA OPTAR POR EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN BELLAS
ARTES CON ESPECIALIZACIÓN
EN DANZA CON ÉNFASIS EN
BALLET CLÁSICO.**

PANAMÁ, 2022

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

El Trabajo de Conclusión de Carrera de Licenciatura titulado “Elaboración de Programa de Ballet Clásico para Adultos”, elaborado por la estudiante Ana Karen Serrano para obtener el título de Licenciada en Bellas Artes con especialización en Danza con énfasis en Ballet Clásico, reúne los requisitos formales y de fondo exigidos por la Universidad de Panamá y puede ser sometido a evaluación y presentarse frente a la Mesa Examinadora para la respectiva defensa.

En la Ciudad de Panamá, a los _____ días del mes de _____ del año _____.

Firma del asesor

Firma de los jurados

Dedicatoria

Esta tesis esta dedica a:

Mi padre celestial, quien puso en mi corazón el hermoso sueño de estudiar esta hermosa carrera y ha estado conmigo durante todos estos años dándome fuerzas y ánimos para culminarla. Él sido mi mayor fuente de inspiración, sin su presencia en mi vida esto no hubiera sido posible, hoy mi corazón está lleno de alegría al ver que por su bondad y gracia he culminado esta etapa de mi vida universitaria.

Mi esposo Gregori y mi hijo Sam, que a diario me motivan y me impulsan a dar lo mejor de mi como persona, por su amor y apoyo incondicional durante todo este proceso, por estar conmigo en cada momento gracias. A toda mi familia por sus oraciones, consejos y palabras de aliento, porque de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente, a cada una de las participantes de este hermoso proyecto, sin su participación este programa no hubiera sido posible, fueron piezas fundamentales y claves para que su desarrollo fuera exitoso.

Agradecimiento

Primeramente, doy gracias a Dios, mi creador, padre y mejor amigo quien me sustenta y me guía a diario con su buena, agradable y perfecta voluntad.

Gracias te doy señor por tu amor, tu gracia y fidelidad para conmigo. Gracias por darme la capacidad, creatividad y sabiduría para plasmar este programa y transmitirlo a otras personas. Gracias por auxiliarme en los momentos más difíciles y llenarme de nuevas fuerzas para continuar y no rendirme. Por levantarme una y otra vez cuando pensé que no lo lograría.

Agradezco a mis padres Maylin y David por su apoyo incondicional a lo largo de toda mi vida, especialmente durante mi carrera universitaria, gracias por apoyar mis sueños y por inculcarme valiosos valores como el esfuerzo, la perseverancia y la valentía para no rendirme ante las adversidades, gracias por creer en mí.

Agradezco a mi amado esposo por ser mi soporte y compañero por sus palabras de ánimo y aliento durante este proceso, por su ayuda y apoyo incondicional.

Agradezco a mi querida hermana y mejor amiga May por su cariño y amor, por estar presente siempre que necesite su ayuda.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y cuerpo docente de la universidad de Panamá, por abrirme las puertas y permitirme estudiar esta hermosa licenciatura y a su vez realizar todo el proceso investigativo de este programa dentro de su establecimiento educativo, gracias a cada uno de sus docentes por su esfuerzo y dedicación por promover el arte de la danza en nuestro país.

Agradezco a la profesora Ana Carolina Ceballos, por su asesoramiento y apoyo para la elaboración del programa, por aportar sus conocimientos, ideas y correcciones en la elaboración de este proyecto de tesis.

De igual forma agradezco a mi querida profesora de Ballet Clásico Ana Acela Smith, por brindar de su tiempo, conocimiento y enseñanza para el desarrollo de este trabajo escrito.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a cada una de las participantes del programa de ballet clásico para adultos:

- Yarisel Coronado
- Kimberly Alegría
- Julieth Giraldo
- Kerem Pérez
- Jessica Giraldo
- Yulianny Mora
- Karelis Barilla
- Lina Marcela Rendo
- Virginia Rodríguez
- Lili Rodríguez

ÍNDICE

Jurado Evaluador.....	II
Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	IV
ÍNDICE.....	6
ÍNDICE DE CUADROS.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I: BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS	13
1. Problema	14
1.1 Tema de investigación	16
1.2 Descripción de área	16
1.3 Antecedentes	16
1.4 Objetivos	20
1.4.1 Objetivo general	20
1.4.2 Objetivo específico	20
1.5 Justificación e importancia de la investigación.....	20
1.6 Planteamiento del problema	21
CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS DEL BALLET CLÁSICO Y SU ENSEÑANZA	22
CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS DEL BALLET CLÁSICO Y SU ENSEÑANZA	23
2.1 Historia del Ballet Clásico	23
2.1.1 Ballet Cómico de la Reina	24
2.1.2 Ballet cómico y los espectáculos.....	24
2.2 Metodologías del Ballet.....	31
2.2.1 Metodología Cecchetti.....	32

2.2.2 Metodología Vaganova:	33
2.2.3 Metodología Americana	35
2.2.4 Metodología Cubana	36
2.3 Posiciones básicas del Ballet	38
2.3.1 Posición de las piernas	38
2.3.2 Posición de los brazos	40
CAPÍTULO III: BASES METODOLÓGICAS PARA UN PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO	45
CAPÍTULO III: BASES METODOLÓGICAS PARA UN PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO	46
3.1 Diseño de la investigación	46
3.2 Descripción de la muestra.....	48
3.3 Variables estudiadas.....	49
3.4 Instrumentos de medida.....	51
3.5 Validez y fiabilidad del instrumento de recolección de datos.....	51
3.6 Análisis de datos.....	52
3.7 Procedimiento	52
3.8 Estructura de la clase de ballet Clásico según el método cubano	53
3.9 Diseño del programa.....	55
3.10 Programa de Ballet para adultos.....	56
3.11 Críticas al Ballet Clásico	66
3.12 Críticas a la salud física	67
3.13 Críticas a la aproximación pedagógica	68
3.14 Motivación y satisfacción en la ejecución del Ballet Clásico	69
3.15 Beneficios del ballet clásico para adultos.....	72
CAPÍTULO IV	77
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	77
4.1 Análisis de los resultados	78

4.2 Conclusión.....	94
4.3 Recomendaciones.....	97
4.4 Bibliografía.....	98
ANEXO	103
Evidencia fotográfica.....	144

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Muestra por edades	48
Cuadro 2. Operacionalización de la variable.....	50
Cuadro 3. Programa de ballet. Mes de junio 2019	56
Cuadro 4. Programa de ballet. Mes de julio - agosto.....	58
Cuadro 5. Programa de ballet. Mes de septiembre - octubre.....	60
Cuadro 6. Programa de ballet. Mes de noviembre - diciembre.....	62
Cuadro 7. Programa de ballet. Mes de enero - febrero.....	64
Cuadro 8. Coordinación	79
Cuadro 9. Equilibrio.....	80
Cuadro 10. Percepción de la técnica.....	81
Cuadro 11. Posición rígida.....	82
Cuadro 12. Fisiológica.....	83
Cuadro 13. Centro gravedad.....	84
Cuadro 14. Posición desplomada	85
Cuadro 15. Convexidad dorsal incrementada	86
Cuadro 16. Fisiológica.....	87
Cuadro 17. Convexidad dorsal disminuida	88
Cuadro 18. Hacia delante	89
Cuadro 19. Fisiológica.....	90
Cuadro 20. Hacia atrás	91
Cuadro 21. Hacia atrás	92
Cuadro 22. Potencia	93

INTRODUCCIÓN

El ballet clásico es una expresión artística que data desde el Renacimiento Italiano, la cual ha sufrido diversos cambios a lo largo del tiempo, se considera como un arte en movimiento donde se pone en práctica la expresión corporal. Según el autor Sepúlveda, el ballet clásico es “el arte del movimiento donde a través de la danza se despliega una serie de pasos y técnicas que trabajan en armonía, los diferentes movimientos del cuerpo que replican una serie de expresiones” (2015, p. 65).

Cabe mencionar que el ballet clásico es considerado como la manera teatral y artística de la danza, donde se aplican una serie de movimientos como son pasos, posiciones y poses, lo cual requiere de mucha concentración y disciplina, el ballet clásico no es solo realizar movimientos es interpretar el libreto es decir expresar en el escenario todos los sentimientos.

Según el Consejo Internacional de la Danza (2017) El ballet clásico es una expresión del ser humano donde se manifiesta sus sentimientos, emociones y percepciones a través del movimiento. Es importante mencionar que la realización de esta danza no trata solo de la música, en este tipo de baile se trabajan varios aspectos como son la coreografía, el vestuario, la escenografía, iluminación, música, libreto.

Por lo antes expuesto, es importante citar que en la actualidad existen una variedad de estilos de ballet, esto permite que cada escuela de danza imparta diferentes métodos. De acuerdo a lo señalado surge la necesidad de desarrollar un programa de ballet clásico que se acople a la fisonomía de los adultos, a través de un estudio que se estructura de la siguiente manera:

Capítulo I, comprende los antecedentes del problema, en donde se exponen los motivos que impulsaron a realizar la investigación, así como

también los objetivos a desarrollar y la justificación que se orientó hacia la necesidad de explicar el problema con sus aportes.

Capítulo II, se expondrán todos los fundamentos teóricos, conceptos que sustentan la presente investigación por medio de una revisión bibliográfica. Además, se hará una exposición de las variables implicadas en el estudio.

Capítulo III, en este apartado se describirá la naturaleza metodológica de la investigación, se expone la operacionalización de las variables. Además, se delimita cual es la población, la muestra y cómo será el proceso de análisis de datos.

Capítulo IV, en este apartado se presentarán los resultados obtenidos del programa a través de gráficas con porcentajes que demuestran los cambios y variantes que se pudieron observar a lo largo de todo el proyecto.

CAPÍTULO I: BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

1. Problema

En la sociedad panameña existe la falsa creencia de que el ballet sólo cumple funciones de entretenimiento por lo que sólo se procuran formar a profesionales que pueden ejecutar la danza en escenarios dentro y fuera del país. Sin embargo, las bailarinas de este arte sabemos que el ballet clásico es mucho más que un espectáculo; es una forma de expresar nuestros sentimientos y todo aquello que llevamos dentro. El ballet nos entiende, pero nos exige; nos acaricia, pero nos reta; nos pone los pies sobre la tierra, pero también nos lleva a lugares en donde el alma experimenta libertad y plena satisfacción. Sin dejar de lado, todos los beneficios que brinda a la salud física.

Es lamentable que el ballet clásico sea más conocido por sus fines profesionales que por los múltiples beneficios que aporta a la salud humana. Y es aún más lamentable que esta limitada perspectiva inhiba a muchas mujeres y hombres adultos de disfrutar de todas las bondades que ofrece este maravilloso arte.

El autor Serge define al ballet clásico como “una forma de danza artística interpretada con música, usando pasos y gestos precisos y altamente formalizados. Se caracteriza por movimientos ligeros, elegantes y el uso de zapatillas de punta reforzada” (2014, p. 52). Debido a que esta disciplina compromete una cantidad considerable de actividad física y concentración, es muy común observar que las escuelas de ballet manejan edades muy tempranas puesto que esta danza necesita de una gran cantidad de técnica y preparación.

Sin embargo, esta danza puede ser estudiada en otras edades específicamente en la adultez debido a que esta disciplina ofrece múltiples beneficios no solo para la salud física sino también para la mental y emocional de la persona.

A este respecto el autor Muñoz considera la adultez como “una etapa de la vida que se produce entre la juventud y la ancianidad, las edades comprendidas entre los 25 y 60 años, en esta etapa muchas de las personas

alcanzan la plenitud en su evolución física, biológica y psíquica” (2015:15). Algunos autores la consideran como una de las mejores etapas de la vida donde las personas tienen la oportunidad de sacar mayor provecho a su tiempo, una de las razones es que cuentan con mayor experiencia, por esta razón Quintana argumenta que “cabe la posibilidad que grupos anteriormente segregados del arte del ballet clásico, como los adultos lo encuentren altamente gratificante” (Muñoz,2019, p. 2).

Una de las razones por las que algunas personas que se encuentran en la adultez no son tomadas en cuenta para realizar ciertas actividades son las creencias de que no pueden desarrollar física y emocionalmente las cualidades demandadas. Quintana, opina de manera categórica que esto es falso y agrega que en su experiencia “los adultos que se integran a este tipo de programas usualmente cuentan con una clara motivación y disciplina que les hace sobreponer los retos presentados” (2019, p. 2).

Si aunamos esta situación a que en la República de Panamá según el MINSA solo el “5% de los adultos tienen una dieta balanceada” (2012, p.126), y este es un grupo de riesgo con respecto a hábitos perjudiciales para la salud como el sedentarismo, indicando que, esto es una bomba de tiempo que las autoridades ya han identificado, por lo cual se tiene que tomar medidas preventivas que mejoren la salud y calidad de vida de nuestra población adulta.

Por lo antes expuesto, el autor Barrios considera que muchas veces los adultos pueden aprender a realizar actividades físicas, pero se deben utilizar metodologías creativas que tomen en cuenta sus características etarias. Muchas veces el deseo de aprender puede lograr que las personas adultas tengan mayor disposición de aprender lo cual facilita la enseñanza del ballet clásico (Barrios,2015).

En la actualidad se puede observar que en Panamá existe el deseo de personas adultas de aprender y practicar este tipo de danza. Son pocas las investigaciones que plantean que la danza clásica puede ser utilizada como un trabajo corporal diferente y creativo donde su principal objetivo sea la parte artística y donde se promuevan los valores como el esfuerzo, respeto y la constancia.

Por lo anteriormente señalado, aparece la inquietud de la presente investigación, la cual busca diseñar un programa de ballet clásico para adultos en general, que pueda aportar beneficios que ayuden a una vida saludable, activa y en movimiento.

1.1 Tema de investigación

Elaboración de programa de ballet clásico para adultos.

1.2 Descripción de área

La presente investigación se realizó en Curundú corregimiento del distrito de Panamá, ubicado en el conjunto urbano de la ciudad de Panamá, específicamente en el Campus Harmodio Arias Madrid de la Universidad de Panamá.

1.3 Antecedentes

El Consejo Internacional de la Danza destaca que en la actualidad en diversos países de América Latina se desarrollan programas básicos de ballet clásico para adultos, en los cuales estas personas pueden desarrollar técnicas básicas de ballet como son pasos y posiciones. Este tipo de actividad permite que obtengan una gran variedad de beneficios en cuanto a su salud física y

mental. Además, el practicar Ballet mejora la flexibilidad, ayuda a corregir la postura corporal y fomenta el desarrollo del trabajo en equipo (Watson, 2017).

En España existen varias academias de ballet clásico como la Escuela de Ballet - Ecole Française de Danse, la Escuela danza Tres en Danza, y la Escuela de Ballet Clásico y Danza Española Esperanza Arrondo las cuales están desarrollando planes o programas de ballet para hombres y mujeres adultos. En este tipo de institución se promueve el concepto que la danza se puede realizar en cualquier etapa de nuestra vida, lo más importante para realizar esta actividad es contar con la motivación, esto va a permitir que las personas aprendan y disfruten al momento de realizar cualquier danza.

Son diversos los autores que plantean que realizar una actividad física en edad adulta puede generar grandes beneficios en la salud. Es por ello que el autor Noverre, considera que a través del ballet clásico en los adultos se pueden generar una serie de beneficios que mejoran la salud física, mental. Para lograrlo, es necesario cambiar la metodología, la cual debe adaptarse a la resistencia que pueda tener una persona adulta (Noverre,2014).

Cabe resaltar, que Panamá cuenta con gran variedad de escuelas de ballet clásico las cuales desarrollan programas para niñas pequeñas desde los 2 años, donde se realizan cursos de iniciación, de esta manera puedan avanzar y lograr ser bailarinas. Sin embargo, existe un grupo de adultos que desean realizar este tipo de danza y son excluidas por las diferentes academias, a pesar muchas veces de contar con personal capacitado que puede desarrollar programas o clases para este tipo de personas.

Como primer antecedente de la investigación se cuenta con la tesis doctoral titulada "La Gestión de Procesos Creativos en el Ballet Clásico Universitario de Bogotá", elaborada por el Magíster en Artes Eugenio Cueto

Barragán en el año 2015 en la Universidad de Granada, España. La cual tuvo por objetivo general "Generar pautas para mejorar la formación integral a través del Ballet Clásico en las universidades". Esta tesis se basó en el paradigma cualitativo de tipo fenomenológico. Para recolectar la información necesaria se utilizó la técnica de Historias de Vida con la que se entiende el fenómeno estudiado desde la perspectiva del propio actor social.

La muestra fue de cinco estudiantes universitarios de grupos de Ballet Clásico de la Universidad Pedagógica Nacional y la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. Además, el autor aplicó una entrevista semi-estructurada a los directores de once grupos de danza contemporánea de Bogotá.

Entre las conclusiones obtenidas se encuentran que en los grupos de Ballet Clásico de Bogotá subyace una debilidad en la que estos grupos para ser reconocidos se valen de las instituciones en las cuales se encuentran inmersas, el autor considera que deben realizarse más actividades donde se demuestre lo importante de su labor. Además de ello el autor considera que uno de los factores para que el programa se dé con éxito, es que los participantes tomen el entrenamiento en ballet como un proceso y no como una actividad extra cátedra.

Como segundo antecedente tenemos la tesis titulada "Los Beneficios del Ballet para el Adulto Mayor", investigación para optar por el título de Licenciada en Danza en la Universidad Académica de Santiago de Chile por parte de María Bustos en el año 2015. Este trabajo de grado tuvo como objetivo general "Comprender cómo la danza beneficia a la tercera edad, describiendo los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales que brinda esta disciplina a los adultos mayores de Santiago de Chile", para ello la tesis se enmarcó en el paradigma cualitativo.

Como técnica de recolección de datos se utilizó la entrevista semi estructurada además de la observación de campo. La muestra estuvo conformada por los 5 profesores de Ballet del Centro Cultural Mistral, además de 30 adultos mayores que asisten a dicha institución.

Entre las conclusiones se encuentra que el ballet y la danza se relacionan de una manera directa con la calidad de vida percibida por estos adultos mayores. La autora comenta que el proceso de aprendizaje es un poco más lento que en los jóvenes ya que requiere que se acondicione físicamente a los participantes y que estos al ir logrando metas, sienten una gran satisfacción personal porque perciben el ballet como un tipo de danza sólo para jóvenes. Además, observa que se vieron motivados a cambiar diversos hábitos de alimentación, ejercicio y rutinas de vida.

El tercer antecedente de investigación se titula "Cuerpo y Sujeto Político en el Ballet" (2015) esta es una tesis para optar por el título de Magister en Estudios Artísticos de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, su autor Hernando Eljaiek se propuso como objetivo general "Caracterizar las tensiones que surgen en el estudiante adulto, en los procesos de enseñanza-aprendizaje del ballet, en los contextos de una institución pública como lo es la Facultad de Artes - ASAB".

El autor comenta que al enseñar ballet a adultos surgen tensiones ya que existe un estigma en el cual solo los niños o personas con complexiones corporales específicas "pueden" aprender ballet. Metodológicamente la tesis se basa en el paradigma cualitativo. Para la recolección de datos se usa la técnica de grupo focal y la entrevista no estructurada. La muestra es comprendida por veinticuatro estudiantes de ambos sexos, de edades comprendidas entre 18 a 40 años que estudian en la Facultad de Artes - ASAB.

Entre las conclusiones obtenidas se plantea que con respecto a la figura masculina del hombre adulto que quiere aprender ballet los profesores no son muy exigentes debido a que hay pocos hombres que aplican para ser parte del programa. Sin embargo, luego de entrar y tener cierto tiempo la exigencia aumenta en que deben "ponerse en forma". Se evidenció también que con respecto a las personas jóvenes si son más exigentes, aunque comentan los actores sociales que en los últimos años se ha liberalizado un poco las exigencias impuestas.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Diseñar un programa de ballet clásico para adultos.

1.4.2 Objetivo específico

- Describir la situación del Ballet Clásico para adultos en Panamá.
- Desarrollar los fundamentos del ballet clásico y su enseñanza.
- Establecer las bases metodológicas de un programa de ballet clásico para adultos.

1.5 Justificación e importancia de la investigación

La presente investigación surge como respuesta a la necesidad de diseñar un programa de ballet clásico para adultos.

Desde esta perspectiva son diversos los autores que proponen que, a través de la danza muchas personas mayores de 25 años pueden obtener diversos beneficios en cuanto a su salud mental, física y emocional. Por esta razón Noverre, considera que a través del ballet clásico se pueden generar una serie de actividades que mejoren la calidad de vida de las personas adultas. Para lograr esto es necesario utilizar una metodología que tome en cuenta las variables de la población adulta, en la cual no se estigmatice a los participantes por su complexión corporal, resistencia u otras variables que los puedan desmotivar (Noverre,2014).

Desde el punto de vista social, el estudio va a demostrar la importancia que tiene realizar la danza como actividad física y cómo esta puede mejorar la salud mental y emocional de los adultos.

Desde una perspectiva académica este tipo de estudio puede generar beneficios a los estudiantes de la escuela de danza, puesto que va a ayudar a conocer cuáles son las estrategias, métodos, actividades que pueden utilizar al momento de impartir clases de ballet clásico a adultos, esto va a permitir que al ejercer su profesión u oficio pondrá en práctica todos estos conocimientos y de esta manera prestar un buen servicio a los adultos los cuales muchas veces son excluidos de actividades de danza debido a su edad. Por otro lado, es importante tomar en cuenta cualquier enfermedad, lesión, estado en que se encuentre el adulto para evitar resultados no beneficiosos para el participante.

Desde el punto de vista metodológico la investigación proporcionará una base sobre la cual se puedan realizar subsiguientes investigaciones sobre el tema. Además, institucionalmente la Universidad de Panamá se impone como pionera en nuestra nación con respecto a brindar oportunidades de integración artística para grupos que han sido relegados históricamente.

A través de este trabajo se busca innovar y despertar el interés de los profesores o instructores de ballet clásico utilizando nuevos programas donde puedan ayudar a mejorar la salud física, mental y emocional de los adultos los cuales son muchas veces excluidos para este tipo de danza como es el ballet clásico.

1.6 Planteamiento del problema

¿Qué tipo de programa de Ballet Clásico es efectivo para la enseñanza de personas adultas sin ningún tipo de conocimiento previo?

CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS DEL BALLET CLÁSICO Y SU ENSEÑANZA

CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS DEL BALLET CLÁSICO Y SU ENSEÑANZA

2.1 Historia del Ballet Clásico

Etimológicamente la palabra ballet nace del término italiano balletto, diminutivo de ballo que significa baile; ballo proviene del término latino ballo/ ballare que quiere decir bailar. Hoy se le considera una de las técnicas cuidadosamente más trabajada y valorada dentro del ambiente teatral – cultural conocido como opera. Así lo expresa Matute Torres al referir que el ballet “se ha erigido como la técnica más respetada y validada de los cuerpos y las características de los intérpretes” (2017, p. 10).

Es interesante hacer un recorrido por la historia, como punto de partida a la Italia del Renacimiento. Sin embargo, hay quienes comentan que tiene sus inicios en la Antigua Grecia, lugar donde se realizaban las primeras danzas, unas eran con motivos de rituales religiosos; mientras que otras se organizaban como presentaciones en celebraciones particulares y privadas, cuyo único fin era el de divertir, alegrar y amenizar a los invitados.

En realidad, el ballet fue evolucionando paulatinamente en el tiempo hasta llegar a Italia (1400 – 1600), país donde se podría decir que, marcó un antes y un después, por cuanto tuvo lugar el nacimiento de un nuevo estilo, una forma distinta de trabajar ese baile, convertido en lo que hoy se conoce como ballet clásico. Pero fue en el año 1600 cuando comenzó a conocerse a través de actos culturales u obras de ballet presentadas en los grandes e importantes teatros.

Una de esas primeras obras, fue la dirigida por el reconocido maestro, coreógrafo y compositor italiano Balthazar de Beaujoyeux en 1572 como un acto privado en la boda de la hija de Catalina de Médicis. Un año después, lo repitió nuevamente para la coronación del Duque d'Anjou (Rey de Polonia); este último lo hizo con doble intención, una, que sirviera de diversión y

entretenimiento de los cortesanos hacia los locales y extranjeros, pues para ellos representaba una manera de demostrar su poder y prestigio, y la segunda, fue introducir ese arte italiano dentro de la realeza y las cortes francesas de esa época (Da Silva Viera, 2017).

Es interesante mencionar que, en la evolución del ballet clásico en los siglos XV y XVI, la técnica se formalizó, además que, según Santillán (2018), se distinguen 2 períodos, cada uno se diferencia por: a) El estilo de baile, temática y el guion de la obra representada y, b) Las particularidades estructurales del espectáculo (música, escenografía, caracterización y vestuarios utilizados). Esos períodos desde el enfoque del mismo autor son los siguientes:

2.1.1 Ballet Cómico de la Reina

Se trataba de un evento o celebración que tenía una orientación y propósito propagandístico, por cuanto le daba mayor importancia al diseño espacial que a los elementos coreográficos y los pasos que se bailaban. Dicho de otra manera, este tipo de obra no se centraba en mejorar o superar una técnica o alguna habilidad física, sino más bien se proyectaba hacia el decoro, elegancia y porte de los bailarines.

2.1.2 Ballet cómico y los espectáculos

Fue considerado por los expertos como el primer ballet de la historia, ya que, durante su trayectoria en el mundo de las artes, logró consolidar prestigio y reconocimiento. Entre los personajes que trabajaron los montajes de este tipo de ballet fueron muchos, pero el que más destacó fue el italiano Balthasar Beaujoyeux, responsable de la obra Ballet Cómico de la Reina Louise, llevada a escena en 1581.

Siguiendo con la historia del ballet, en la misma época cuando sucedió la caída de las cortes italianas, Francia sienta las bases sólidas para que se consolide el nuevo gobierno monárquico absolutista, sistema político que apadrina las artes como símbolo de su autoridad y poder. Debido a eso, gran parte de los maestros de baile italianos viajan y se establecen en Francia, donde quedan trabajando en la corte de Francisco I y de sus sucesores; es en este país, de acuerdo a Cervellati (2009), se desarrolla el famoso ballet de corte, el cual se concibe como:

“Un evento performativo representado ocasionalmente en ámbito cortesano, en el cual la danza tiene un rol protagónico, mezclándose con música, canto y declamación, en un todo coherente gracias a un único núcleo argumental y a la uniformidad estilística de la ejecución y de la ambientación escenográfica”(p. 5).

Interpretando la cita, esos eventos eran bien visto por la monarquía, se presentaban en la sala principal, pues era el lugar más propicio para realizar sus celebraciones (banquetes y bailes), aunque no se encontraba muchas veces acondicionada para usarla como escenarios. Fue esa una de las razones que, condujo a los representantes de tales espectáculos a orientar la coreografía “haciendo formas en el espacio y figuras geométricas en el piso, que estuviesen a la vista de los espectadores, quienes se ubicaban en galerías laterales elevadas” (Cotello, 2008, p. 90).

A partir de esas celebraciones, nacen dos componentes de las artes, por un lado, el ballet como género teatral, donde la acción, música, danza y la mímica toman el papel protagónico exclusivo, y por el otro, la ópera francesa, que se caracteriza por ser un drama que cuenta con la voz cantante, conservando el estilo italiano sin excluir la danza. Es de resaltar que, las primeras óperas francesas son de los autores Jean-Baptiste Lully, y Jean-Phillipe Rameau.

Es importante mencionar que, el ballet “adquiere su personalidad definitiva un siglo después del Ballet cómico, con esta pieza se dejan de lado discursos, cánticos y elogios cortesanos: la manifestación escénica es puramente bailada”. Este fue el comienzo de una extensa e interesante trayectoria de los ballets propios de la corte francesa, los cuales lograron su verdadero esplendor durante el reinado de Luis XIV aproximadamente a mediados del siglo XVII (Cotello 2008, p. 91).

Vale agregar que, esas obras fueron realizadas por cortesanos participando en ciertas ocasiones bailarines profesionales, los cuales eran seleccionados para representar papeles grotescos o cómicos. Los temas de estos trabajos, donde la danza sólo formaba una parte junto con la declamación y la canción, variaban ampliamente, pues algunos eran cómicos y otros tenían una intención mucho más seria, como era de criticar la política de la época; frecuentemente Louis XIII y su hijo Louis XIV actuaban en ellos (Markesinis, 2002).

En tal sentido, los sucesos acaecidos dentro de la corte de Francia llevaron a excluir las artes, lo que produjo que el ballet de la corte desapareciera; sin embargo, Luis XIV logró establecer dos academias, aquí el ballet pasó a otra fase de su desarrollo. Estas instituciones fueron: a) Academia Real de Danza creada en 1661, y b) Academia Real de Música en 1671.

Academia Real de Danza. La primera, se formó por “expertos maestros en este arte con el objetivo de organizar y sistematizar la danza practicada en la corte y en el teatro, fijar pasos y posiciones y estructurar una terminología coherente” (Cervellati, 2009, p. 26), es decir, para preservar la escuela clásica de la danza noble, su propósito esencialmente había sido derogado por la segunda (academia de música), la predecesora de la escuela de danza de la Ópera de París.

Por las consideraciones anteriores, Abad (2012), expresa que, Lully es considerado como el precursor, además de ser el único y verdadero motor de la Academia Real de Danza:

“Tanto en la vertiente de música como en la de danza. Pero también debemos tener en cuenta que, sin Beauchamp, Torelli, Molière y la participación directa del Rey los avances que se produjeron no habrían sido posibles”. Gracias a Beauchamp comienza la tradición de la Danse de l'école tal y como la entendemos ahora. Hizo que la danza se mostrara en los escenarios lo que supuso el desarrollo de otros aspectos, como las organizaciones coreográficas que respondían a las nuevas exigencias visuales. Pero hubo otra innovación que tuvo más importancia debido a su repercusión, que es el en dehors y posteriormente las cinco posiciones de los pies” (p. 15).

Dentro de este contexto, esta academia trató y trabajó porque el lenguaje de la danza se conservará, bajo el idioma francés; por ser ellos, los pioneros no sólo en codificar los primeros pasos terminológicamente, sino en impartirlos como parte de la enseñanza en la danse d'école. Vale decir que, todos esos cambios y reformas sobre el vocabulario tuvieron lugar en los inicios de la Real Academia de Danza, siendo Beauchamps su promotor principal.

Finalmente, la danza va poco a poco consolidándose como espectáculo, por cuanto incorpora el drama y la música. En este proceso, Homedes Escartín (2014), señala que, sus precursores fueron Lully y Molière; agregando que:

“El primer personaje decidió que para que los ballets pudieran tener una unidad artística, su música debía estar compuesta por un único compositor y sus diseños debían ser realizados también por un solo artista. Mientras que, el segundo que se trata de Molière fue simplemente el encargado de desarrollar la comédie ballet” (p. 9).

La Academia Real de Música. Se creó en 1671 conformada por profesionales de la Academia Real de Música como de Danza, se convirtió en una institución de un valor significativo en el desarrollo del ballet, su propósito fue el de presentar ópera, que luego se entendió que incluía un elemento de

baile; de hecho, durante un siglo el ballet fue un componente prácticamente obligatorio de las diversas formas de ópera francesa. El creciente atractivo del ballet para un público cada vez más amplio en París se reflejó en el éxito de los opera-ballets; en los primeros años, los bailarines principales eran hombres, y no fue hasta 1681 que le dieron oportunidad al sexo femenino, apareciendo por primera vez, la bailarina principal, Mlle. La Fontaine (Markesinis, 2002).

Un año después, la Academia Real de Música, adoptó la danza con el objetivo de crear la Escuela Real de la Ópera, que tuvo lugar en el año 1713; consolidándose el ballet a finales de ese siglo a través de un acontecimiento importante denominado ballet *Le Triomphe de l'amour* (El Triunfo del Amor), el último de la corte, ya que, contribuyó a que asentara sus bases el nuevo ballet teatral.

Vale resaltar que, en este recorrido por Francia, empieza a evolucionar sus movimientos, posturas y posiciones. Así lo manifiesta, Cervellati (2009) citado por Santillán (2018):

“Los saltos o movimientos de elevación de los bailarines. El paso de la danza horizontal (coreografía geométrica sobre el suelo, típica del ballet de corte) a la danza vertical se debe a que el ballet deja de ser visto desde arriba en el salón de la corte para ser visto desde abajo en el ámbito teatral: el ballet comienza a ofrecerse al público desde un palco escénico sobre elevado respecto de la sala. Es así que los cambios en la técnica dancística van a la par de aquéllos escénico-arquitectónicos del Barroco. Entre éstos, destacan la pendiente del escenario que favorece una mejor visión del bailarín desde la platea; la maquinaria escénica, que permite realizar efectos sorprendentes en la puesta en escena (aparición y desaparición de personajes, simulación de olas marinas, movimiento de nubes, etc.); la bajada y subida de telones, manipulados éstos por un maquinista situado debajo de la escena, que permite un rápido cambio de ambientación ante la vista del público asistente” (p. 5).

En consecuencia, el ballet estuvo bajo la luz de la música vocal en la Ópera de París hasta aproximadamente 1770, durante todo ese tiempo, los maestros siempre lograron hacer un híbrido, o sea, una combinación de la

danza con el mimo, dando como resultado una nueva forma de trabajo en el ámbito teatral llamado ballet d'action. Es más, se le considera una de pioneras que intentó entrelazar la danza y el mimo en una obra narrativa.

La Ópera de París estuvo vinculada a la corte hasta que estalla la revolución francesa que puso final a este apoyo; el cambio del siglo XIX fue una época de confusión para las artes, aunque el ballet ganó gran popularidad y prestigio a expensas de su arte hermano, la ópera (Markesinis, 2002). Su éxito se debió en gran medida a una consecuencia del esfuerzo personal del maestro Pierre Gardel, quien dominó el ballet francés de 1787 a 1827; a sabiendas que, el ballet también se había arraigado en otras ciudades europeas, especialmente en Viena y en ciudades italianas como Milán y Nápoles.

Cabe destacar que, el mundo evolucionó rápidamente después de la derrota de Napoleón en 1815, pues la base del público del teatro parisino se amplió con el surgimiento de una clase media rica, donde en materia de gustos artísticos, también cambió, ya que, las generaciones más jóvenes rechazaron de forma drástica las preferencias neoclásicas de sus mayores, dando lugar a la época del romanticismo. Esta época estuvo dominada por el sexo femenino a expensas del bailarín, transformándose la técnica de las mujeres cada vez más virtuosa.

Así sucedió en el siguiente siglo, a principios del XIX en Viena, Armand Vestris creó y desarrolló la técnica de la elevación, que consistía en hacer que la bailarina se elevara sobre las puntas de sus pies utilizando zapatillas. Todos esos cambios, desde el punto de vista de Cervellati (2009) se dieron:

“En el vestuario de los bailarines fueron de la mano de la continua evolución que se produjo en la técnica dancística: la posición de los pies en, en dehors pasa, en esta época, de 90° a 180°, lo cual favoreció la ejecución de saltos cada vez más elevados, una mayor

apertura de las piernas y el desarrollo de las pirouettes (giros) consecutivas en número cada vez mayor” (p. 63).

Ahora bien, Londres fue un centro importante de ballet de ese tiempo, pero allí el ballet era en gran medida una forma importada, dominada por estrellas visitantes del continente y por coreógrafos franceses (Abad, 2012). En Gran Bretaña al igual que en los Estados Unidos se produjo un desarrollo bastante dramático; a pesar de que los Estados Unidos no tiene ballet nacional, sus compañías líderes se comparan con las principales compañías nacionales de Europa, para ese entonces, las más importantes el New York City Ballet y el American Ballet Theatre.

Cuando el siglo XIX llegó a su fin, el centro de la actividad de ballet se trasladó a San Petersburgo, donde el arte fue apoyado por los recursos ilimitados a disposición del Zar; sin embargo, el ballet siguió siendo una importación exótica de Europa Occidental denominándose, Ballet Imperial, el cual prestó gran atención a la formación de sus bailarines bajo un estilo esencialmente ruso propio de la compañía, la cual fue considerada como modelo de lo multidisciplinario en materia de arte, por el simple hecho que logró fusionar en una sola obra: compositores, escenógrafos, guionistas.

Durante varios años, el ballet ruso estuvo triunfando, creciendo y mejorando sus técnicas, gracias a los constantes viajes que hacía la compañía y sus bailarines a Europa Occidental, específicamente París, ya que, los bailarines de la compañía todavía estaban bajo contrato en Rusia. La llegada de Serguéi Diaghilev fundador de los Ballet Rusos en 1911, generó que un grupo de artistas se uniera a trabajar con él, tales como George Balanchine y Serge Lifar, éste último estableció el estilo de la compañía de la ópera por varios años; mientras que, en Gran Bretaña reavivó el interés por el ballet, dando comienzo modesto de una tradición nacional con la formación del Ballet Vic-Wells y el Ballet Rambert en el año 1930 (Abad, 2012).

Serge Lifar, rompió con los Teatros Imperiales, y luego la compañía se basó en Monte Carlo; su atractivo se extendió más allá del público teatral ordinario para abrazar a la intelectualidad artística, de modo que, el ballet comenzó a perder la reputación un tanto ruidosa que había adquirido en el siglo XIX. Es de recordar que, la Revolución Rusa de 1917 inevitablemente debilitó el vínculo de la compañía con su tierra natal; no obstante, el elemento ruso dentro de ella siguió siendo dominante, aunque se unieron bailarines de otras nacionalidades (Abad, 2012).

Independientemente de los Ballets Russes, Anna Pavlova viajó por el mundo con su propia compañía de bailarines de apoyo; ella llevó su arte a millones de personas que nunca antes habían visto ballet, y en el proceso se convirtió en un verdadero ícono.

Cabe agregar que, muchos países, especialmente Alemania, Holanda, Italia, Suecia, Dinamarca y Cuba, por nombrar solo algunas compañías de ballet establecidas en el siglo XX, e innumerables compañías y otros grupos más pequeños, se hicieron activos en todo el mundo, desempeñando su papel en la extraordinaria floración del ballet después de la Segunda Guerra Mundial.

En fin, con el auge y trabajo de ambas academias, la Real Academia de Danza y la Academia Real de Música, lograron grandes resultados junto con la Escuela de Ballet de la Ópera de París, todas en conjunto, dieron continuidad, dejando plenamente fundada las bases que le dieron soporte al nacimiento y éxito del ballet como un arte escénico.

2.2 Metodologías del Ballet.

Dentro del ballet clásico, se encuentra cuatro tipos de metodologías, las cuales se describen a continuación.

Antes de definir este primer método, es interesante conocer un poco sobre la trayectoria de su creador que, fue el famoso bailarín y teórico italiano Enrico Cecchetti quien formalizó la pedagogía del ballet italiano caracterizada por su fuerza y la importancia que le brinda a la memoria muscular (Beaumont, 2015).

2.2.1 Metodología Cecchetti

Desde muy pequeño mostró interés por la danza, entrenado de una forma ardua por su padre; a los trece años, dejó la escuela privada para aprender lo básico sobre danza en la Florencia de Giovanni Lepri, antiguo alumno del maestro de danza italiano Carlo Blasis.

Cecchetti ganó reconocimiento por interpretar papeles contrastantes: el Pájaro Azul y el malvado Carabosse. En la Escuela Imperial de Ballet, Cecchetti dirigió ensayos de Tamara Karsavina y Vaslav Nijinsky, quienes repitieron el papel de Pájaro Azul. Presionado por el zar Nicolás II para convertirse en ciudadano ruso, en 1902, Cecchetti se retiró del Ballet Imperial ruso y dirigió una academia similar en Varsovia, Polonia (Baril, 2003).

En colaboración con el alumno Stanislas Idzikowsky y el historiador de las artes Cyril William Beaumont, el maestro de danza compiló el Manual de la teoría y la práctica del baile teatral clásico (1922), que separó los ejercicios semanales en series individuales para cada uno de los seis días. El texto reguló la instrucción de cinco posiciones de brazos y piernas y siete movimientos fundamentales y enfatizó el equilibrio de tempos lentos y rápidos con una transición legato (suave).

Dichas instrucciones sincronizaron posturas puras con interpretación musical (Abad, 2012). Luego de su muerte los libros de texto de ballet

difundieron en todo el mundo el método Cecchetti de trabajo diario con barra y combinaciones inmutables, este estilo de capacitación orientó a los maestros y les permitió la estandarización a los bailarines para practicar su arte en todo el mundo.

En cuanto a la definición según Martínez Hernández, consiste en “un programa riguroso que exige el fiel cumplimiento de las rutinas de ejercicios planificadas para cada día de la semana” (2015, p. 86), es importante señalar que, más que un método, Cecchetti lo convirtió en una ciencia, la cual busca asegurar que cada parte del cuerpo se trabaje de manera uniforme, combinando distintos tipos de pasos en las rutinas; por ello, trabaja la lateralidad de modo que una semana se empieza con la pierna izquierda y la siguiente semana con la derecha.

El método Cecchetti tiene ocho port de bras, es decir, posiciones básicas de los brazos, algunas muy parecidas a las de la modalidad rusa y francesa, pero no su nomenclatura, ya que, le pertenece a otro tipo de orden y divisiones. Este método se centra en la formación de bailarines, haciendo del ballet una ciencia exacta, por cuanto su clave es calidad en vez de cantidad, y por esa razón, dicho método tuvo un enorme impacto e influencia en la escuela inglesa.

2.2.2 Metodología Vaganova:

A partir de 1931, Vaganova dirigió a la compañía de Leningrado y reformuló un joven y fluido Lago de los Cisnes en 1933 (Abad, 2012). Compiló los Fundamentos de la Danza Clásica (1934), un programa de ballet de fama mundial, el cual fue pieza central para sus lecciones, ya que, la singularidad de la técnica rusa exigía sincronía, equilibrio de la fuerza y la alineación de los músculos centrales a lo largo de la columna vertebral (Shaw, 2010).

Más adelante obtuvo mucha experiencia como instructora de profesores de danza y coreógrafos, uniéndose a la Facultad del Conservatorio de Leningrado y, en 1946, ganó el Premio Stalin por contribuir al atletismo en la danza rusa. Su obra continuó hasta después de su muerte por su gran influencia en la danza moderna que, inspiró el nombramiento de la Universidad de San Petersburgo de la Academia Agrippina Vaganova del Ballet Ruso, enviando su método a compañías de ballet incipientes en lugares tan lejanos como Shanghai, Tokio y El Cairo.

Referente a este método se caracteriza por la atención especial que prestó al entusiasmo (el giro de los hombros y el cuerpo), lo cual queda atestiguado, de acuerdo a Markesinis, quien menciona “el hecho de que era imposible en sus lecciones ver dos pasos ejecutados en sucesión con la misma actitud del cuerpo” (2002, p. 56). Después de haber desarrollado en sus alumnos la estabilidad y flexibilidad necesarias, introdujo audazmente en los ejercicios varias formas de *fouetté*, *renversé* y otros movimientos basados en el giro del cuerpo.

El entrenamiento correcto de los brazos también fue un objeto de preocupación constante de Vaganova, pues según su método, los brazos no solo deben coronar la imagen artística de la bailarina, no sólo deben ser expresivos, ligeros y melódicos, sino que también deben ayudar activamente al movimiento en saltos altos y especialmente en giros, que a veces se realizan sin un empuje preparatorio de trampolín; aquí la fuerza depende exclusivamente de la capacidad de controlar los brazos (Markesinis, 2002).

Es relevante acotar que, el método de Vaganova, tenía como objetivo enseñar a los alumnos a: a) Danzar con todo su cuerpo, b) Adquirir armonía de movimientos, y c) Ampliar su rango expresivo.

2.2.3 Metodología Americana

La metodología americana está fundamentalmente marcada por la técnica de ballet del maestro George Balanchine, quien llegó a Estados Unidos desde Rusia en la década de 1930. Desde muy joven, se formó en ballet en la Escuela Imperial de San Petersburgo y en música en el Conservatorio de Música de Petrogrado (Markesinis, 2002); comenzó a coreografiar en su adolescencia, y en 1924 fue incluido en un pequeño grupo al que se le permitió viajar fuera de la Unión Soviética, un privilegio muy raro en ese momento, aprovechando esta oportunidad para no regresar a casa y unirse al famoso Ballet Russe de Serge Diaghilev.

La coreografía contemporánea y la forma de movimiento de Balanchine evolucionaron hacia su propia técnica. Basado en el método ruso (influencia anterior a Vaganova), él tomó movimientos básicos como *tendus*, *pirouettes*, *port de bras* y *arabesques*, reelaborándolos de la manera en que se sintió mejor presentando la forma y el movimiento a la audiencia. Incluso un simple *port de corp devant* no debía considerarse un estiramiento, sino un movimiento totalmente artístico donde la estética del viaje del cuerpo a través del espacio era lo más importante (Abad, 2012).

El *petit allegro* fue acelerado, exagerado en algunos lugares y con toques modernos; en su técnica, los aterrizajes de los saltos se realizaban con los talones apenas tocando el piso. Bourcier comenta que algunas de las coreografías de Balanchine “son fáciles de detectar con las caderas extendidas hacia adelante y los brazos extendidos en un estilo jazz nunca antes visto en el ballet clásico” (2014, p. 19). Igualmente, su trabajo de *port de bras* también es fácil de detectar con los brazos cruzados uno sobre el otro durante los cambios de posición y los dedos con su propia ubicación específica.

Balanchine creó algunos de los ballets neoclásicos más famosos, a menudo se les llamaba ballets de leotardo, porque los bailarines actuaban con atuendos simples de mallas y un leotardo con solo una falda corta o un cinturón delgado. También instó a algunos de los mejores bailarines a enseñar su técnica a otros y resultaron algunas de las escuelas y compañías más veneradas, siendo uno de ellos, el Ballet de Pensilvania con la Escuela de Rock para la Educación de la Danza y el Ballet de la Ciudad de Miami con su escuela (Abad, 2012).

2.2.4 Metodología Cubana

Las primeras introducciones del ballet institucional a Cuba datan de los años 30 del siglo XX, con la creación de la Escuela Nacional de Ballet de Cuba, sin embargo, era de naturaleza privada. En 1959, el rebelde Fidel Castro subsidió la carrera de la aclamada bailarina cubana Alicia Alonso para operar la referida escuela que abrió el año siguiente, alcanzando un gran renombre internacional que todavía mantiene hasta hoy; recibió algunos reconocimientos, de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) que, le otorgó la Medalla Pablo Picasso 1999 y, en 2002, la nombró embajadora de buena voluntad de cultura por promover el ballet clásico,

Entre algunas características de este tipo de metodología, se encuentran que busca “la pureza y la belleza de las líneas de piernas, brazos y cabeza” (Ballet Nacional de Cuba, 2020); además, se enfatiza el demi plié como principio y fin de todos los movimientos, aquí los brazos se trabajan redondeados y en línea descendente con codos sostenidos.

Por otra parte, el *passé* es alto, debe formar un ángulo de 90° entre el torso y la rodilla, el salto es muy dinámico mostrando una gran ligereza de las piernas y la sensación de sustentación en el aire, o sea, se deben trabajar giros lentos y rápidos, pero siempre exactos y con un *relevé* muy alto; muy característico el sentido de sustentación arriba.

Entre otras aportaciones importantes se cuenta con el trabajo del *relevé* a $\frac{3}{4}$ de $\frac{1}{2}$ punta importante en el sentido de baile hacia arriba; *en dehors* total de las piernas (180°), la gestualidad es muy amplia y está dada de las características propias del cubano y es muy estricto el trabajo de los pies, pues estos deben expresar a la par que las manos; se le debe prestar gran importancia a los pasos de enlace (*en dehors*, empeines, ritmo particular).

Asimismo, el bailarín cubano debe verse masculino en escena, el *attitude* es cuadrado, y estar muy pendiente de la musicalidad y ritmo; mientras que, las corridas en *relevé* de las damas son hacia arriba con pasos cortos a $\frac{3}{4}$ de $\frac{1}{2}$ punta, los muchachos corren con pasos alargados sin perder el sentido hacia arriba.

En otras palabras, la metodología cubana ha sido la escogida para este programa de Ballet en adultos sin experiencia previa, entre otras cosas, porque es una escuela que ha sido concebida para ser practicada por bailarines latinos, tomando en cuenta su fisionomía, cultural e idiosincrasia. Se caracteriza por ser fuerte y a la vez apasionada, que hace énfasis en el ritmo y la musicalidad a la hora de bailar, es expresiva en su proceder.

Por esas razones, se considera que los estudiantes pueden hacer una conexión más rápida y profunda con esta escuela latina que con una metodología anglosajona, europea o rusa; pues al elegirla se entiende realmente que, el hecho de aprender una expresión artística tan compleja como el ballet clásico, sin ningún tipo de experiencia previa a una edad adulta, va a requerir que los estudiantes se sientan identificados y motivados con la metodología.

A continuación, presentamos la posición de las piernas, los *port de bras*, y explicaremos su ejecución según la escuela cubana.

2.3 Posiciones básicas del Ballet

El ballet tiene ciertas posiciones básicas de piernas y brazos; en base a combinaciones de ellas y variaciones se pueden generar una gran diversidad de movimientos. El programa diseñado para los adultos que participaron en esta tesis solo se enfocó en enseñar las posiciones básicas de brazos y piernas, ya que, es un ciclo de entrenamiento básico para personas que no tienen ninguna experiencia previa; si alguno desea profundizar más sobre dicho programa, va a recibir capacitación en posturas del cuerpo u otras técnicas más avanzadas.

2.3.1 Posición de las piernas

Diversos autores de la teoría del Ballet comentan que existen 5 posiciones básicas (Sepúlveda, 2015), las cuales van a generar una multitud de variaciones.

Primera Posición: Se caracteriza porque ambos pies están completamente girados con lo cual los talones se tocan haciendo que los pies formen una sola línea recta.



Segunda posición: Es igual a la primera posición, ambos pies se encuentran en línea recta, las puntas están dirigidas hacia afuera. Se diferencia porque existe un espacio entre los talones.



Tercera posición: Un pie está delante del otro, los talones tocan el medio del otro pie.



Cuarta posición: Es similar a la tercera, los pies son paralelos y están separados un paso.



Quinta posición: Ambos pies se tocan para que la punta de un pie llegue al talón del otro.



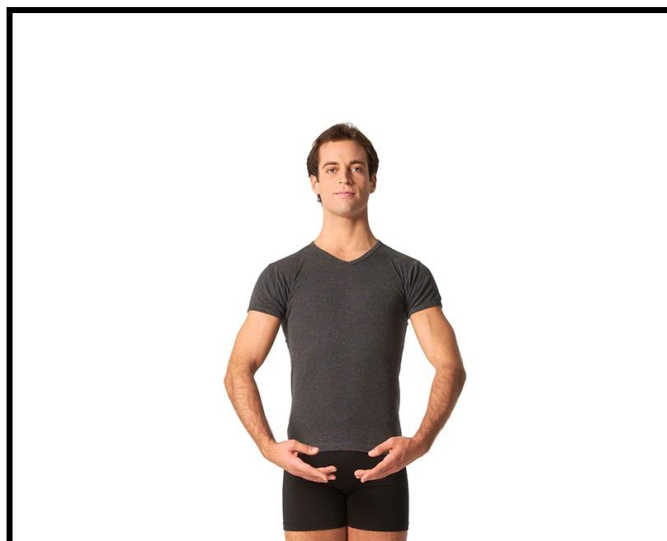
Fuente: The Ballet Companion by Eliza Gaynor Minden, (2005).

2.3.2 Posición de los brazos

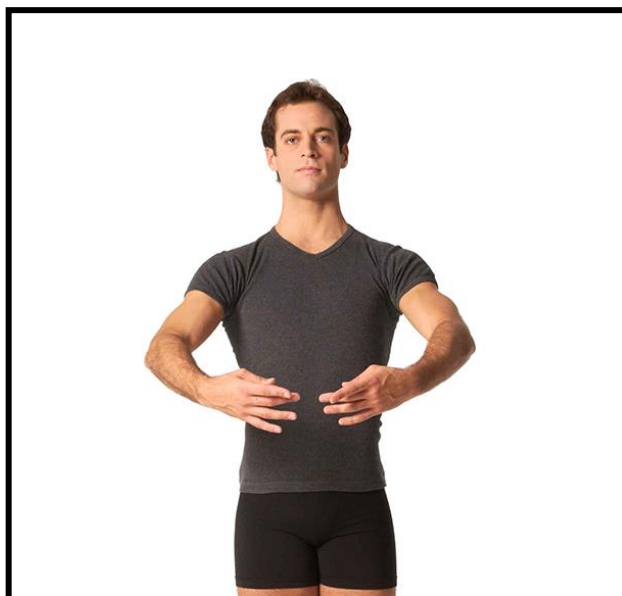
La forma de tomar las manos en la posición preparatoria, así como en las posiciones posteriores, solo se puede mostrar en demostraciones reales; resultan muy difícil de describir. Hasta cierto punto, la ilustración ayudará, acompañada de la siguiente explicación.

Todos los dedos están agrupados libremente y son suaves en sus articulaciones; el pulgar toca el dedo medio; la muñeca no está doblada, pero la mano continúa la línea curva general del brazo desde el hombro; si al comienzo de un ejercicio el pulgar no se presiona firmemente sobre el tercer dedo, todos los dedos se extenderán, porque la atención durante el ejercicio se transferirá a las piernas y al cuerpo. Esta agrupación de los dedos puede modificarse a medida que progresa la pupila.

Primera posición de brazos. Redondeados debajo, casi tocándose los dedos de las manos, con una pequeña distancia entre las manos y los muslos. Las palmas de las manos miran hacia arriba.



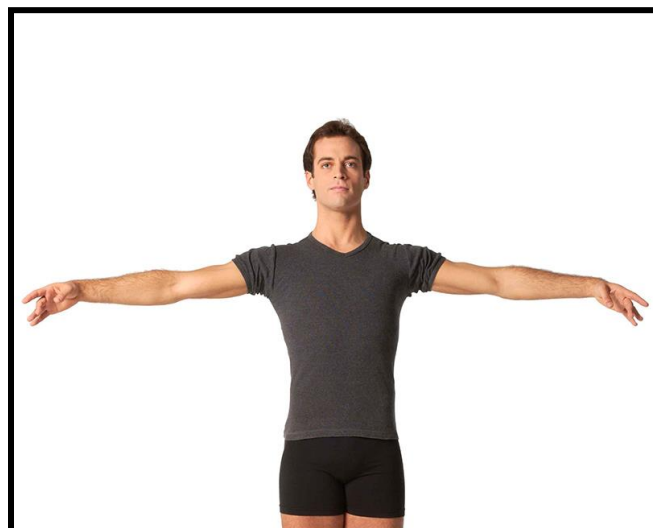
Preparatoria. Igual a la primera posición, delante del cuerpo a la altura del abdomen, en línea descendente desde los hombros hacia los dedos de la mano. Las palmas miran hacia el abdomen. Los brazos se levantan frente al cuerpo al nivel del diafragma. Al levantar el brazo a la primera posición, la tensión de los músculos en la parte superior del brazo lo sostiene desde el hombro hasta el codo.



Segunda posición. Ambos brazos a los lados del cuerpo colocándolos horizontalmente en línea descendente desde los hombros hasta los dedos de

la mano. La parte inferior del brazo, desde el codo hasta la muñeca, se mantiene nivelada con el codo; y la mano, que debido a esta tensión cae y parece estar colgando, también debe sostenerse, para que también participe en el movimiento.

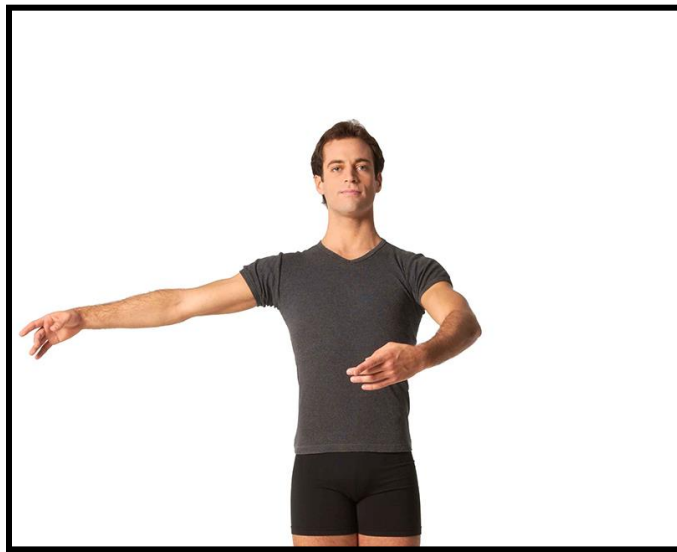
Al sostener los brazos en esta posición durante la lección, se deben desarrollar de la mejor manera para el baile; al principio el brazo se verá artificial; el resultado real, sin embargo, vendrá más tarde; el codo nunca caerá, el brazo no requerirá atención, será ligero, sensible a cada posición del cuerpo, vivo, natural y altamente expresivo. En resumen, estará completamente desarrollado.



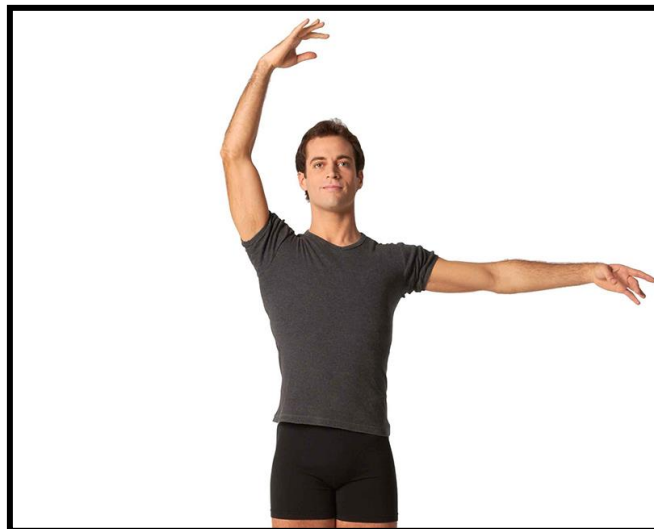
Tercera posición. Uno de los brazos se coloca en segunda y el otro en preparatoria, llamándose tercera de preparatoria.

Se debe evitar la forma incorrecta de algunos maestros que introducen una plasticidad excesivamente dulce. Al colocar el brazo en la segunda posición, lo empujan ligeramente hacia atrás y giran la palma de la mano hacia

abajo; esto rompe la línea y el movimiento parece estar roto, innecesariamente complicado y endulzado.



Cuarta posición. siguiendo lo anteriormente expuesto un brazo se colocaría en segunda y el otro en quinta posición.



Quinta posición. igual a la primera posición y a la preparatoria, ligeramente encima de la cabeza. Las manos estarían en línea con la frente de forma *en face*, sólo mirando arriba sin mover la cabeza, es decir, levantando la mirada; veríamos las palmas de la mano que se encuentran mirando hacia la

cabeza. Hay unas excepciones de la quinta que se colocan encima de la cabeza, como son en los giros.



Fuente: The Ballet Companion by Eliza Gaynor Minden, (2005).

CAPÍTULO III: BASES METODOLÓGICAS PARA UN PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO

CAPÍTULO III: BASES METODOLÓGICAS PARA UN PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO

3.1 Diseño de la investigación

El presente estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo, siguiendo un diseño descriptivo de campo, transversal en el período comprendido de 9 meses (junio 2019 a marzo 2020).

La pretensión final del trabajo ha sido el estudio y los beneficios del ballet clásico a nivel de salud física, mental y emocional en adultos de 29 a 56 años de edad a través de un programa de clases elaborado en un período de tiempo de 9 meses, con un total de 36 clases que se darán una vez a la semana con duración de una hora. Estos talleres se llevaron a cabo en los salones de clases de la Escuela de Danza de la Facultad de Bellas Artes, Universidad de Panamá, Campus Harmodio Arias Madrid, los días miércoles a las 7:00pm.

Los resultados de los diferentes instrumentos de recopilación de datos serán plasmados con diferentes tablas e interpretaciones. Resultados y conclusiones que proporcionarán información de los beneficios en cuanto a salud física, mental y emocional en adultos. Adicionalmente el estudio nos ayudará a plantearnos futuras líneas de investigación, a cuestionarnos metodologías y confirmar beneficios del ballet clásico en personas adultas.

La metodología que seguimos para la realización de esta investigación consistió en primer lugar en una búsqueda exhaustiva relativa a los siguientes temas: Historia, evolución y características del ballet, danza para adultos, acondicionamiento físico de la bailarina, conciencia corporal, reconocimiento de su cuerpo, mejorar la postura de los hombros, alineamiento de la columna vertebral a través de ejercicios de flexibilidad, fuerza que ofrecen la técnica del ballet clásico y beneficios del ballet clásico

Escogimos la información, utilizando únicamente aquella que pudiera ser referenciada como libro, revista científica indexada o revistas que tuvieran un comité de revisión. Utilicé buscadores generalistas de internet (Google); empleamos como palabras claves: ballet, acondicionamiento físico y danza. Además, utilicé el buscador Google Académico.

De igual manera empleé otros conceptos, abordados en el marco conceptual, además de la guía de la profesional del ballet la profesora Ana Carolina Ceballos que apoyó en esta investigación, con el fin de elaborar un programa basado en el nivel elemental de la técnica cubana de ballet clásico, donde se incluía un programa de acondicionamiento físico utilizando el método Pilates basado en el libro “Anatomía del Pilates y Mat 1”.

Adicionalmente, se llevaron a cabo observaciones sistemáticas de clases de técnica de ballet clásico de diferentes cursos y de clases de preparación al ballet clásico.

Seguidamente, en la segunda parte de esta investigación se inició con un programa dirigido a dictar clases a la población objeto de estudio con la finalidad de crear conciencia corporal, reconocimiento de su cuerpo, mejorar la postura de los hombros y el alineamiento de la columna vertebral a través de ejercicios de flexibilidad y fuerza que ofrecen la técnica del ballet clásico.

Por último, en la tercera parte se llevó a cabo una recopilación y análisis de todos los datos obtenidos a través de los instrumentos de recolección de datos, como también, fotos y vídeos, evidencia para la disertación del trabajo de grado.

3.2 Descripción de la muestra

Para llevar a cabo este diseño cuantitativo el tipo de muestreo fue sin norma (Hamdan, 2005), esta se emplea cuando se selecciona la muestra de cualquier forma por razones de circunstancias o comodidad.

Lógicamente como el muestreo fue hecho sin norma, se escogió el de tipo estratificado arbitrariamente; utilizando una muestra de adultos de 29 a 56 años que asisten a clases de ballet clásico una vez a la semana, durante 9 meses, que se prestaron. Siendo un total de 10 voluntarias a seguir el programa. En la tabla 1, se detalla la edad de cada una; en búsqueda de la optimización de los beneficios que trae el ballet clásico a nivel de salud física, mental y emocional en las participantes.

Cuadro 1. Muestra por edades

SUJETO	NOMBRE	EDAD
1	Yarisel Coronado	29
2	Kimberly Alegría	32
3	Julieth Giraldo	32
4	Kerem Pérez	33
5	Jessica Giraldo	33
6	Yulianny Mora	33
7	Karelis Barilla	38
8	Lina Marcela Rendo	40
9	Virginia Rodríguez	41
10	Lili Rodríguez	56

Fuente: Autora (2020).

Estas son las personas con quienes inicié la etapa de implementación de mi proyecto de Escuela de Ballet para Adultos.

3.3 Variables estudiadas

Planteamos la siguiente hipótesis para obtener las variables dependientes e independientes a trabajar.

Si elaboro un programa de ballet clásico bajo el método de la Escuela Cubana de Ballet, mis estudiantes lograrán mejorar su conciencia corporal y su condición física.

A partir de esta hipótesis se estudiaron cinco tipos de variables dependientes basadas en el estudio de la enseñanza del ballet clásico, y cinco variables independientes del programa de ballet clásico. Para llevar a cabo un estudio empírico que permita comprobar la ecuación de los objetivos planteados a los datos, es necesario definir un cierto número de variables que expresen los distintos procesos cognitivos que se pretenden evaluar; a continuación, se presentan las variables dependientes e independientes:

Dependientes:

- Conciencia corporal
- Reconocimiento de su cuerpo
- Mejorar la postura de los hombros
- Alineamiento de la columna vertebral

Independientes:

- Ejercicios de preparación física: ejercicios de fuerza, control y respiración.
- Introducción de la técnica del ballet clásico.
- Repetición continua de los ejercicios de la barra de ballet: posiciones y pasos básicos de ballet.
- Ejercicios enfocados en la postura y alineación de la columna vertebral sentadas en el centro del salón y rutina de ballet floor (ballet piso)
- Mantenimiento de las posturas, constancia en la práctica de los ejercicios de barra, centro y ejecución correcta de la técnica.

Cuadro 2. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN	OPERACIONALIZACIÓN	DIMENSIONES	INSTRUMENTO
Conciencia corporal	Conocimiento que se tiene de sí mismo que le permite al sujeto realizar las acciones necesarias para manejar no solo su corporalidad, sino su intencionalidad, su lenguaje y evaluar constantemente el efecto que produce en el medio.	Adquisición de la coordinación, las relaciones espaciales, la percepción, el equilibrio e incluso el concepto de sí mismo. Adquisición del equilibrio, coordinación, capacidad para despertar conocimiento	Coordinación Equilibrio Percepción de la técnica	Planilla de observación
Reconocimiento de su cuerpo	El proceso de percepción corporal en diferentes niveles que van desde lo biológico.	Consiste en la conciencia que tiene la persona en relación a su postura corporal, fisiológica, y su centro de gravedad con relación al movimiento realizado.	Posición Rígida Fisiológica Centro gravedad	Planilla de observación
Mejorar la postura de los hombros	Es el correcto posicionamiento de los hombros que deben colocarse nivelados y, en una visión lateral, ninguno debe estar ni hacia delante ni hacia atrás	Deben colocarse nivelados y, en una visión lateral, ninguno debe estar ni hacia delante ni hacia atrás	Hacia delante Fisiológica Hacia atrás	Planilla de observación
Alineamiento de la columna vertebral	Consiste en la alineación correcta de la Columna que debe respetar las cuatro curvas naturales (cuello y lumbares hacia delante y dorsales y sacro hacia atrás), influyen el lado hábil, o lateralidad, de la persona	Esta variable trató de medir el grado de corrección de la posición de la curvatura dorsal de la espalda con respecto al tronco de los alumnos de la muestra.	Convexidad dorsal Incrementada Fisiológica Convexidad dorsal disminuida	Planilla de observación
Fuerza que ofrece la técnica	La fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular independientemente de que se genere algún movimiento (García, 2002, p.21).	Definido como la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria de forma segura e independiente sin experimentar gran fatiga, Dentro de esta batería, está recogida dos valoraciones de la fuerza-resistencia, (Rikli & Jones, 2001).	Resistencia muscular Potencia	Planilla de observación

Fuente: autora, (2020).

3.4 Instrumentos de medida

En primer lugar, se definieron las variables dependientes y la forma de medirlas. Se llevó a cabo el programa (variable independiente) con la muestra de estudio descrita y a su finalización se evalúa las variables dependientes en dicha población, para comprobar si se observaron variaciones debidas al programa.

El estudio cuenta con un total de 5 variables dependientes, las cuales son medidas a través de una planilla de observación, la cual fue preparada inicialmente con el propósito de apreciar, escalar y evaluar la aptitud para percibir, rápida y correctamente, semejanzas, diferencias y patrones estimulantes parcialmente ordenados de las diferentes variables de investigación. Su aplicación puede ser colectiva y dura de entre 5 a 10 minutos, la misma está pensada para ser aplicada a personas adultas.

La elaboración de la planilla de observación, *ad hoc*, para uso de los expertos se hizo con el fin de evaluar la calidad de la postura corporal de las participantes, que aglutina diferentes aspectos de la variable dependiente. A partir de la información registrada a través del instrumento para la observación de la postura corporal, se pudo realizar la comprobación de la eficacia del programa de ballet clásico para adultos con el método cubano. (Anexo).

3.5 Validez y fiabilidad del instrumento de recolección de datos

El diseño y elaboración del instrumento para la observación de las participantes pasó por las siguientes etapas:

1. Creación de una primera propuesta en base a la bibliografía especializada, previamente consultada.

2. Análisis y discusión en el grupo de investigación en base a los mismos criterios que se utilizaron para la confección del cuestionario sobre el programa de ballet clásico bajo el método cubano.
3. Revisión de la plantilla de observación.
4. Remate de la plantilla de observación.
5. Utilización de la plantilla por cada uno de las participantes en el programa de ballet clásico para adultos, en una sesión de entrenamiento en la que se evaluaron las variables a examinar. El objetivo de esta prueba de evaluación era medir la eficacia del programa de acuerdo a los objetivos prefijados en la investigación, así como la unificación de los criterios de evaluación.

3.6 Análisis de datos.

El análisis de los datos se ha realizado utilizando el software de Microsoft Excel, para Windows. En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo de todas las variables, calculando la frecuencia y el porcentaje de las variables cualitativas.

También se han calculado los intervalos de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (IC 95%) en todas las variables numéricas. El correspondiente análisis de la asociación entre variables numéricas se ha realizado a través de la prueba para el coeficiente de correlación de Pearson.

3.7 Procedimiento

Para la realización del presente estudio se llevaron a cabo los siguientes pasos:

1. Selección de la muestra y obtención de los consentimientos informados
2. Realización de las sesiones de grabación en video y fotos.

3. Administración del instrumento de observación de las participantes del programa de ballet clásico.

4. Análisis y evaluación de las grabaciones en video y de las fotos.

3.8 Estructura de la clase de ballet Clásico según el método cubano

El programa de ballet Clásico según el Método Cubano está dividido en tres niveles, el elemental, medio y superior. El eslabón fundamental del proceso educativo en cualquiera de estos niveles será la clase, que independiente del nivel estará compuesta de tres partes principales:

- **1ra. Fase. Trabajo frente a la barra.** Aquí las dos manos estarán colocadas sobre la barra, así como todos los dedos, la distancia que las separa será de una mano entre ambas manos, y la distancia que se establecerá entre la barra y el estudiante será medida por la colocación de los codos flexionados delante de la cintura. Dependiendo del nivel de los estudiantes esta fase puede ir acompañada de un calentamiento previo para luego practicar progresivamente movimientos de menos a más complejos; la rapidez también aumenta gradualmente a lo largo de la clase.
- **2da. Fase. Centro.** Luego de culminada la primera fase el estudiante se dirige hacia el centro de la sala y se practican algunos movimientos que requieran mayor espacio y movilidad.
- **3ra Fase. Allegro.** En esta parte de la clase se practican movimientos que requieren un mayor grado de esfuerzo físico, ya que, son más rápidos, los músculos y los tendones han calentado, el cuerpo está preparado para esta explosión de energía final.

Luego se procede a hacer la reverencia final y dependiendo el ejercicio físico se tiene un tiempo extra para la relajación y enfriamiento. De una forma

práctica la estructura de la clase del nivel elemental en la metodología cubana es de la siguiente manera:

Barra

- Postura correcta del alumno en I posición cerrada, 1ra y 2da fase.
- I y II posición de piernas, 1ra y 2da fase.
- Demi plié en I posición, 1ra y 2da fase.
- Demi plié en II posición, 1ra y 2da fase.
- Battement tendu à la seconde y devant de I posición, 1ra y 2da fase.
- Demi rond de jambe par terre en dehors, 1ra mitad, 1ra fase.
- Cambré de I posición cerrada, 1ra fase.
- Relevé de I posición cerrada, 1ra y 2da fase.
- Relevé con demi plié de I posición cerrada, 1ra y 2da fase.

Centro

- I posición de brazos.
- Posición preparatoria de brazos.
- I y II posición de piernas.
- Demi plié en I y II posición.
- Battement tendu à la seconde de I posición.
- Battement tendu devant de I posición.
- Souplesse de I y II posición cerrada, media flexión.

Allegro

- Sauté en I posición cerrada.
- Reverencia final

NOTA: Las clases impartidas al grupo de esta investigación tienen modificaciones que responden a la condición física de la muestra.

3.9 Diseño del programa

Para la presente investigación, se utilizó como orientación la estructura del nivel elemental de la metodología cubana, sin embargo, se le tuvo que realizar algunas adaptaciones, ya que, las estudiantes no tenían experiencia previa en danza y muchas no realizan ninguna actividad física desde hace años, por lo que en un principio el objetivo del programa fue conseguir que desarrollaran cierta resistencia física, equilibrio y flexibilidad a través de ejercicios de pilates.

Luego se fueron incorporando progresivamente posiciones básicas de brazos y piernas, más adelante se alternaron posiciones más avanzadas realizadas en el centro de la sala y el suelo. Se quiso diseñar un programa que fuera amigable para las estudiantes, en donde se les motivara a seguir intentando para que no desistieran en el transcurso de los meses.

Todos esto fue crucial porque por el grupo de edad con el que se trabajó fue susceptible a abandonar actividades extracurriculares por todas las actividades como el trabajo, la familia y algunas responsabilidades extra.

3.10 Programa de Ballet para adultos

Cuadro 3. Programa de ballet. Mes de junio 2019

Junio	Día: miércoles, 6:00pm	Estrategias metodológicas			Evaluación
Competencias	Contenidos	Técnica	Actividades	Recursos	Evaluación
- Identifican los compromisos de participar en el programa - Usan el uniforme de la clase de ballet - Reconocen las partes de su cuerpo. - Reconocen sus capacidades físicas - Identifican el espacio del salón	Reglas del salón de clase - Uso completo del uniforme de ballet Conceptos: - Condición física Valores: - Puntualidad - Responsabilidad - Respeto - Compañerismo	- Trabajo grupal - Trabajo individual - Observación de la capacidad física	Calentamiento y ejercicios para evaluar condición física: - Centro del salón - Cabeza, hombros, brazos, manos, muñecas, piernas, tobillos. - Alargamiento de la espalda (v invertida) - Fortalecimiento del abdomen (plancha con brazos extendidos) - Estiramiento de la espalda (<i>cambré</i>). - Relajamiento de la espalda (bolita) - Sentadas en el piso con las piernas una sobre la otra y posteriormente estiradas, mantener la colocación de la espalda, todo el tiempo estirado y manteniendo los hombros hacia abajo. - Calentamiento de los pies (bola, punta, flex) <i>Souplé</i> devant 10 repeticiones, alargamiento de la espalda baja - Calentamiento ingle, apertura de	- Salón de clase (piso de madera, barras, espejos) - Equipo de sonido - Cd de música	
					Diagnóstica informativa Bitácora semanal

			caderas (piernas en 1ra posición o mariposa, mantener la postura con brazos en 5ta, <i>souplé devant</i>) • Piernas estiradas, colocadas boca abajo piernas en 1ra o en forma de rana. • Piernas estiradas, colocadas boca abajo, fortalecimiento de espalda baja 10 repeticiones. • Estiramiento de la espalda (<i>cambré</i>) • Relajamiento de la espalda (bolita); sentadas sobre los talones brazos colocados a los lados. Ejercicios de preparación física/método pilates y ballet clásico: • Abdominales, fortalecimiento del abdomen o core. • Fortalecimiento de brazos, planchas, ejercicios realizados en 4 puntos. • Fuerza de espalda, ejercicios para fortalecer la baja. • <i>Grand battement devant, seconde y derrière</i> • Estiramientos de piernas, <i>split devant y seconde</i>.		
--	--	--	--	--	--

Fuente: Autora (2020).

Cuadro 4. Programa de ballet. Mes de julio - agosto

Julio - Agosto	Día: miércoles, 6:pm	Estrategias metodológicas			Evaluación
Competencias	Contenidos	Técnica	Actividades	Recursos	
• Usan el uniforme de la clase de ballet • Reconocen las partes de su cuerpo. • Coordinan los movimientos de brazos piernas y cabezas • Adquieren y desarrollan flexibilidad • Desarrollan flexibilidad, resistencia física, fortalecimiento y alargamiento de los músculos del cuerpo. • Aprenden las posiciones básicas de los brazos y pies.	• Colocación y postura • Coordinación • Flexibilidad • Resistencia • Fortalecimiento muscular Valores: • Puntualidad • Responsabilidad • Respeto • Compañerismo	• Trabajo grupal • Trabajo individual • Observación y corrección de los ejercicios durante la clase.	Calentamiento: • Calentamiento en barra en primera fase (dos manos frente a la barra) • <i>Battement tendu</i> plié 1 fase • <i>Battement tendu</i> estirado 1 fase • <i>Rond de jambe par terre</i> 1 fase • <i>Battement jeté</i> 1 fase • <i>Battement fondu</i> en 1ra fase • <i>Stretch</i> o estiramiento en 1ra fase	• Salón de clase (piso de madera, barras, espejos) • Equipo de sonido • Cd de música	Diagnóstica informativa Bitácora semanal

			Centro: • Port de bras I posición de brazos, Posición Preparatoria de brazos, 2 posición de brazos, 5 posición de brazos) • I y II posición de piernas. • <i>Demi plié</i> en I y II posición. • <i>Battement tendu à la seconde</i> de I posición. • <i>Battement tendu devant</i> de I posición. Allegro: • <i>Sauté</i> en I posición cerrada. • Reverencia		
--	--	--	---	--	--

Fuente: Autora (2020).

Cuadro 5. Programa de ballet. Mes de septiembre - octubre

Septiembre- Octubre	Día: miércoles, 6:00pm	Estrategias metodológicas			Evaluación
Competencias	Contenidos	Técnica	Actividades	Recursos	
• Usan el uniforme de la clase de ballet • Reconocen las partes de su cuerpo. • Coordinan los movimientos de brazos piernas y cabezas • Adquieren y desarrollan flexibilidad • Desarrollan flexibilidad, resistencia física, fortalecimiento y alargamiento de los músculos del cuerpo. • Aprenden las posiciones básicas de los brazos. • Aprenden la	• Colocación y postura • Coordinación • Flexibilidad • Resistencia • Fortalecimiento muscular Valores: • Puntualidad • Responsabilidad • Respeto Compañerismo	• Trabajo grupal • Trabajo individual • Observación y corrección de los ejercicios durante la clase.	Calentamiento: • Calentamiento en barra en primera fase (dos manos frente a la barra) • <i>Battement tendu plié</i> 2da fase • <i>Battement tendu</i> estirado 2da fase • Rond de jambe par terre 2da fase • <i>Battement jeté</i> 2da fase • <i>Battement fondu</i> en 1ra fase • <i>Stretch</i> o estiramiento en 1ra fase • <i>Grand battement</i> acostadas en el piso Centro: • <i>Port de bras</i> I posición de	• Salón de clase (piso de madera, barras, espejos) • Equipo de sonido Cd de música	Diagnóstica informativa Bitácora semanal

colocación y postura • Coordinan los movimientos de brazos piernas y cabezas • Identifican el espacio del salón.			brazos, Posición Preparatoria de brazos, 2 posición de brazos, 5 posición de brazo) • I y II posición de piernas. • <i>Demi plié</i> en I y II posición. • <i>Battement tendu à la seconde</i> de I posición. • <i>Battement tendu devant</i> de I posición. <i>Allegro:</i> • <i>Sauté</i> en I posición cerrada. • <i>Sauté</i> en 1ra y 2 da posición de pies. • <i>Pas de chat</i> • <i>Échappé</i> • Reverencia		
---	--	--	---	--	--

Fuente: Autora (2020).

Cuadro 6. Programa de ballet. Mes de noviembre - diciembre

Noviembre- Diciembre	Día, miércoles 6:00pm	Estrategias metodológicas			Evaluación
Competencias	Contenidos	Técnica	Actividades	Recursos	
• Usan el uniforme de la clase de ballet • Reconocen las partes de su cuerpo. • Coordinan los movimientos de brazos piernas y cabezas • Adquieren y desarrollan flexibilidad • Desarrollan flexibilidad, resistencia física, fortalecimiento y alargamiento de los músculos del cuerpo. • Aprenden las posiciones básicas de los brazos y pies. • Aprenden	• Colocación y postura • Coordinación • Flexibilidad • Resistencia • Fortalecimiento muscular Valores: • Puntualidad • Responsabilidad • Respeto Compañerismo	• Trabajo grupal • Trabajo individual • Observación y corrección de los ejercicios durante la clase.	Calentamiento: • Calentamiento en barra en primera fase (dos manos frente a la barra) • <i>Battement tendu</i> plié 2da fase • <i>Battement tendu</i> estirado 2da fase • <i>Rond de jambe par terre</i> 2da fase • <i>Battement jeté</i> 2da fase • <i>Battement fondu</i> en 1ra fase • <i>Battement frappé</i> en 1ra fase • <i>Stretch</i> o estiramiento en 1ra fase • <i>Grand battement</i> acostadas en el piso • <i>Split</i> y estiramiento de piernas.	• Salón de clase (piso de madera, barras, espejos) • Equipo de sonido - Cd de música	Diagnóstica informativa Bitácora semanal

colocación y postura • Coordinan los movimientos de brazos piernas y cabezas • Identifican el espacio del salón.			Centro • <i>Port de bras</i> I posición de brazos, Posición Preparatoria de brazos, 2 posición de brazos, 5 posición de brazo) • I y II posición de piernas. • <i>Demi plié</i> en I y II posición. • <i>Battement tendu à la seconde</i> de I posición. • <i>Battement tendu devant</i> de I posición. Allegro • <i>Sauté</i> en I posición cerrada. • <i>Sauté</i> en 1ra y 2da posición de pies. • <i>Pas de chat</i> • <i>Échappé</i> • Reverencia / Compartir / Foto grupal		
--	--	--	--	--	--

Fuente: Autora (2020).

Cuadro 7. Programa de ballet. Mes de enero - febrero

Enero – Febrero	Día: miércoles, 6:00 pm	Estrategias metodológicas			Evaluación
Competencias	Contenidos	Técnica	Actividades	Recursos	
• Usan el uniforme de la clase de ballet • Reconocen las partes de su cuerpo. • Coordinan los movimientos de brazos piernas y cabezas • Adquieren y desarrollan flexibilidad • Desarrollan flexibilidad, resistencia física, fortalecimiento y alargamiento de los músculos del cuerpo. • Aprenden las posiciones básicas de los brazos y pies. • Aprenden	• Colocación y postura • Coordinación • Flexibilidad • Resistencia • Fortalecimiento muscular Valores: • Puntualidad • Responsabilidad • Respeto Compañerismo	• Trabajo grupal • Trabajo individual • Observación y corrección de los ejercicios durante la clase.	Calentamiento: • Calentamiento en barra en primera fase (dos manos frente a la barra) • Battement <i>tendu plié</i> 2da fase • Battement <i>tendu</i> estirado 2da fase • <i>Rond de jambe par terre</i> 2da fase • <i>Battement jeté</i> 2da fase • <i>Battement fondu</i> en 1ra fase • <i>Battement frappé</i> en 1ra fase • <i>Stretch</i> o estiramiento en 1ra fase • <i>Grand battement</i> acostadas en el piso • <i>Split</i> y estiramiento de piernas.	• Salón de clase (piso de madera, barras, espejos) • Equipo de sonido - Cd de música	Diagnóstica informativa Bitácora semanal

colocación y postura • Coordinan los movimientos de brazos piernas y cabezas • Identifican el espacio del salón.			Centro • <i>Port de bras</i> I posición de brazos, Posición Preparatoria de brazos, 2 posición de brazos, 5 posición de brazo) • I y II posición de piernas. • <i>Demi plié</i> en I y II posición. • <i>Battement tendu à la seconde</i> de I posición. • <i>Battement tendu devant</i> de I posición. Allegro • <i>Sauté</i> en I posición cerrada. • <i>Sauté</i> en 1ra y 2da posición de pies. • <i>Pas de chat</i> • <i>Échappé</i> • Ejercicios de relajación. • Reverencia/Compartir/Foto grupal		
--	--	--	---	--	--

Fuente: Autora (2020).

3.11 Críticas al Ballet Clásico

El ballet al contrario de otras formas de danza ha sido sujeto a un conjunto de prejuicios a lo largo de su historia, algunos de los más importantes es que lo conciben como una actividad que, no puede ser disfrutada de manera recreativa” ni que se puede aprender a una edad adulta.

Estas posturas han sido estudiadas por el crítico Segals (2006) en un artículo satírico titulado *Las Cinco Cosas que Odio del Ballet*, en el cual comenta que lamentablemente la sociedad en general tienen una noción bastante negativa del Ballet Clásico, pues sólo resalta los posibles efectos negativos que pueda tener en el detrimento físico y mental de los bailarines, además de considerarlo elitista, e incluso hay ciertos sectores de las artes que, lo consideran estéticamente trivial y que puede ser enseñado a través de un proceso altamente autoritario.

Algunas críticas se manifiestan desde otras esferas intelectuales, por ejemplo, el movimiento feminista ha emitido duras críticas a esta disciplina. Autoras como Ann Daly y Jeannette Van Dyk han expresado que consideran que “las ideas que rigen este tipo de danza intentan crear un ideal de forma de cuerpo, mientras que, objetiviza a las mujeres forzándolas a verse inmersas en roles estereotípicamente patriarcales al tiempo que aceptan su opresión” (Daly, 2015, p.12).

Vale señalar que, todas esas críticas han generado un diálogo entre los especialistas del ejercicio físico, la danza y las artes escénicas, en pro de la defensa al ballet. En este sentido, Kolb (2013) comenta que “hay un gran número de adultos que anualmente empiezan a recibir clases de ballet por razones muy diversas” (p. 35), además agrega la misma autora que, “en su amplia experiencia profesional, una gran parte se podría explicar tan sencillamente, cómo es, por qué la disfrutan y por qué practican esta forma de arte” (p. 36), sin que intervenga ninguna motivación de asuntos de género.

En esta misma línea de pensamiento, la autora Kalogeropoulou (2015), autora de la tesis “las redes sociales como medio de promoción en el contexto de la industria de la música” también opina que, la sociedad en general y los grupos intelectuales durante décadas han pasado por alto una característica fundamental que puede explicar la importancia de esta disciplina para la vida de muchas personas y es la noción de satisfacción que les brinda el practicarla.

Por otra parte, añade que, los grupos que se han dado a la tarea de criticar este arte, en su mayoría dejan de lado los testimonios de la experiencia de bailarines amateur y como una cantidad considerable que se empiezan a practicar luego de ser adultos, lo ven como un aspecto que enriquece su crecimiento personal.

Es importante resaltar que, el Ballet Clásico no debería ser categorizado puramente como una forma de arte femenina, ya que, los hombres de igual manera participan en todos los grupos de edad y niveles, pero el punto de la crítica proviene por la representación que tienen las participantes femeninas, ya que, suelen venir desde este punto de vista, infravalorando el placer que las bailarinas sienten en sus prácticas.

3.12 Críticas a la salud física

Existe un grupo de estudios científicos que apuntan a ciertos efectos negativos en la salud causados por la práctica del Ballet Clásico, entre ellos se encuentran una excesiva flacura acompañada de una restricción calórica excesiva. Tal como menciona, enfáticamente Bloomfield, portavoz de la Asociación de Desórdenes Alimenticios Británica, existe “conciencia de que los niños y jóvenes que hacen cierto tipo de danza, sobre todo ballet clásico, son sometidos a una presión considerable para que permanezcan flacos y alcancen una figura perfecta” (2004, p. 1).

También el mismo autor agrega que, hay evidencia donde las bailarinas jóvenes de ballet presentan un mayor riesgo a sufrir distorsiones de la imagen corporal, aumentando con ello, las probabilidades de desórdenes alimenticios como la anorexia y la bulimia, aseveración corroborada por los expertos, quienes afirman que “tanto la anorexia -que lleva a comer lo menos posible- como la bulimia -que implica un ciclo de alimentación compulsiva seguido de vómitos auto provocados- son un tipo de enfermedad mental” (p. 2).

Es relevante acotar que, durante las sesiones de entrenamiento intenso de ballet, los huesos, articulaciones, músculos y tendones se someten a una alta exigencia física producto de extensiones altas de piernas, saltos y el esfuerzo de vueltas de más de 180 grados de las caderas, lo cual puede hacerlos vulnerables a una cantidad más elevada de lesiones en las áreas mencionadas, en el ligamento medio de las rodillas o en algunas zonas compuestas por cartílagos (Collado, 2008).

Otros expertos en ballet clásico apuntan que, un exceso de ejercicio puede llevar a fracturas esqueléticas, deformación de pies y sus dedos, causados por ciertas técnicas como el Pointe. Esos tipos de lesiones, la probabilidad y la frecuencia con la que ocurren van a depender de la técnica usada por la bailarina y su escuela, distintas escuelas generan presión sobre diferentes partes del cuerpo.

3.13 Críticas a la aproximación pedagógica

Es importante destacar que, otra de las áreas en las que se critica al Ballet Clásico de una forma sistemática es la forma cómo se enseña. Algunos autores como Lakes se han referido a las academias de ballet como “sitios llenos de autoritarismo y vigilancia que se reflejan en las aulas llenas de espejos y docentes que establecen una crítica interna y externa en la artista” (2005, p. 22); además de ello, también se critica la organización de estudiantes

en filas y el código de vestimenta que expone a los estudiantes a la autocrítica de la forma del cuerpo y la de los compañeros de clase o profesores.

Sin embargo, una de las críticas más antiguas a la forma cómo se enseña ballet clásico es que los estudiantes tienen que repetir rutinas monótonas por largos períodos de tiempo, lo cual algunos teóricos comentan que, eso estanca la imaginación de los artistas. Whittier (2017) en su libro “Ballet Creativo”, responde a estas afirmaciones explicando que a medida que ha pasado el tiempo, la metodología ha cambiado mucho y en una gran cantidad de academias se incorporan sesiones de ballet creativo o libre, en el cual los aprendices pueden de una manera espontánea expresarse corporalmente.

A esto añade la misma autora que, al ser una disciplina que requiere mucha dedicación, lo que ha generado es la creación de un estereotipo donde las profesoras de ballet son autoritarias. No obstante, esa postura ha cambiado en las últimas décadas, explicando que, desde la perspectiva pedagógica, el problema radica que los medios de comunicación en sus producciones audiovisuales, por ejemplo, series o películas se sigue representando este arquetipo de la profesora dura, conllevando hacer en el imaginario colectivo, no se considere la posibilidad de un proceso de aprendizaje del ballet amigable.

3.14 Motivación y satisfacción en la ejecución del Ballet Clásico

Abordar la motivación y el gusto de una persona por practicar alguna disciplina no es una tarea fácil, ya que, es difícil proveer un concepto concreto de un sentimiento o estado mental. En las ciencias sociales el uso de las palabras motivación y satisfacción generalmente se asocia a un estado de expectativa, seguido por la alegría y el placer que produce una experiencia que es vista como disfrutable.

El artículo Franzoi, define satisfacción como un término utilizado para “delimitar una serie de sensaciones positivas en el ámbito emocional, mental y físico” (2007, p. 201); tal como apunta el autor, este sentimiento de bienestar, no sólo queda en el plano físico, sino que la mente influye bastante cuando la persona comprende que ha logrado una meta. En el caso del ballet es casi tabú decir que, la bailarina disfruta mientras práctica, porque existe la creencia popular que este baile es un proceso de esfuerzo doloroso para alcanzar el éxito; son pocos los autores que plantean la posibilidad que realmente en su práctica hay un disfrute subjetivo.

Por su parte, Kolb (2013) expone que, si existe un sentimiento de placer a la hora de practicar Ballet Clásico, al mismo tiempo agrega que, el origen de esta satisfacción puede variar de estudiante a estudiante. Para ello, se vale de la Teoría de Juegos del sociólogo francés Roger Caillois en la cual se explica que existen diferentes tipos de juegos y que cada uno motiva a las personas a unirse a ellos, por el hecho que genera un tipo de satisfacción diferente; según Caillois citado por Kolb (2013), los juegos se clasifican de la siguiente manera:

Agon. Son tipos de juegos que se basan en la competición con otros, su objetivo es tener un mejor resultado que el otro; el placer es producido por la sensación que en cualquier momento se puede perder. Un juego muy desbalanceado no produce tanta adrenalina, pero si es muy difícil la competencia la recompensa emocional al ganar es significativa.

Alea. Son los juegos que se basan en el azar, por ejemplo, la lotería. El placer lo produce el resultado final, no lo controla el jugador, sino que viene de un ente imparcial.

Mimiery. Son los juegos en donde se recrean situaciones ficticias para otras personas, los espectadores. El placer puede recibirse al realizar una obra de tal calidad que se impresione al público.

lilinx. Son los juegos de vértigo, en los cuales las personas se someten a situaciones que los llevan a estados emocionales extremos, donde la persona sienta que no tiene el control. Por ejemplo, en las montañas rusas, las casas del terror, paracaidismo.

Visto de esa manera, el ballet presenta características que se encuentran en las categorías del juego, un ejemplo, en las competencias de danza o torneos se apela a la emoción de entrenar duro y ser el vencedor; esto se mezcla con el placer que produce deleitar al público con una presentación excelente. En este mismo orden de ideas, el ballet permite la incorporación de un elemento dramático, en el cual las y los bailarines pueden representar personajes en situaciones fantásticas y combinado con una obra musical puede llevar a estados emocionales casi de éxtasis (Kolb, 2013).

Todo esto se suma al sentimiento de satisfacción que se genera al dominar técnicas complejas, pues dependiendo de la personalidad de la bailarina, ella puede encontrar más o menos satisfacción en una u otra rama (competencia, dominio de técnica, presentaciones), por la cual tenderá a inclinarse.

Asimismo, el psicólogo deportivo Jaume Cruz (2008), agrega que, la preocupación que algunas personas puedan tener con respecto a la vigilancia de las instructoras de ballet, en ocasiones resulta exagerada. Comenta también que, en varias ramas de las artes marciales, el fútbol americano, el de cancha y otros deportes al igual que, en el ballet se produce una relación estrecha con el entrenador, guía, sensei, entre otros, lo que puede generar a la vez, una fuerte

satisfacción personal a manera de aprobación por parte de un líder, sobre todo al momento de conseguir una meta arduamente trabajada (sensación de logro); o por el simple hecho de recibir atención de un experto relacionada con la anticipación de una audiencia.

Es importante aclarar que, siempre es bueno revisar las dinámicas que van generándose entre la figura del instructor y estudiante, ya que, hay casos en los que son disfuncionales o abusivas. Pero si se fundamentan en el respeto en ambas direcciones se consideran que pueden ser constructivas para ambas partes (Cruz, 2008).

Con respecto al comentario del exceso de disciplina, Kalogeropoulou (2015), responde que las personas que piensan que un alto grado de disciplina en una actividad es malo, están enfocando la situación de la forma incorrecta. Estas personas ven el esfuerzo como un proceso repetitivo que quita la creatividad y que no tiene ninguna recompensa emocional.

Por otro lado, se ha demostrado en atletas, artistas, músicos que este esfuerzo y disciplina continuo les permite realizar hazañas extraordinarias que generan una gran cantidad de emoción y satisfacción, muy diferente a una persona que no le coloque esfuerzo. Además, hay otros factores sociales que pueden incidir como es el de pertenencia a un grupo, las amistades e incluso rivalidades, las cuales son razones suficientes para que una persona se adhiera a una disciplina como es el ballet.

3.15 Beneficios del ballet clásico para adultos

Luego de los 25 años de edad se ha documentado disminuciones en el funcionamiento fisiológico y la capacidad motora como resultado del envejecimiento y un estilo de vida sedentario. Alternativamente, los datos sobre

individuos que han realizado actividad física sistemática a lo largo de la vida indican que mantienen un mayor nivel de capacidad funcional y no experimentan las disminuciones típicas en años posteriores; es decir, la capacidad de acondicionamiento de hombres y mujeres adultos junto con la efectividad de la actividad física como modalidad de rehabilitación han sido demostradas en investigaciones previas. (Massey, 2009)

En cambio, la inactividad física contribuye a muchas afecciones de salud, incluida la obesidad, cáncer, enfermedad coronaria, sarcopenia, trastornos cerebrovasculares, enfermedades circulatorias y fragilidad; afortunadamente, el agregar actividad física a la vida es un método efectivo para prevenir, controlar y aliviar algunas afecciones de salud (Collado, 2008).

Los estudios han demostrado que la actividad física tiene efectos positivos sobre la depresión, ansiedad, demencias, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, cognición y sueño; mientras que, los efectos nocivos resultantes de la inactividad y los positivos de la actividad física sugieren que se requieren más campañas para fomentar ejercicios con énfasis en las poblaciones con alto riesgo.

Cabe señalar que, la inactividad física se observa comúnmente entre las personas de más de 25 años, aunque muchos adultos tienen actitudes positivas hacia la actividad física y sus beneficios, factores como la persona que recomienda la misma, el entorno laboral o familiar, los costos, la seguridad y las preocupaciones afectan sus comportamientos con respecto a la actividad física. Las barreras identificadas para que la población adulta sedentaria comience la actividad incluyen baja autoeficacia, condiciones médicas preexistentes, limitaciones físicas, limitaciones de tiempo y cultura.

A diferencia de otros enfoques holísticos utilizados para aumentar la actividad física, la danza incluye una forma estética de expresión artística

(Cosentino, 2014). El baile puede producir resultados físicos comparables con los del entrenamiento formal, y también se ha descubierto que mejora los factores sociales y de comportamiento, como el autocontrol y motivación, a la vez que, puede mejorar el bienestar emocional, psicológico y físico de las personas. La práctica de la danza supone una importante estimulación motora, visual y auditiva, integrando a la vez varias funciones cerebrales.

Cabe mencionar que en el trabajo de grado realizado por la profesora María Luisa Martín de la Universidad Rey Juan Carlos (España), se realizó un estudio experimental con 378 sujetos, niñas de entre 4 y 12 años de edad, de las cuales 184 estudiaban danza en un programa no profesional (grupo experimental) y 194 no estudiaban ni música ni danza (grupo de control).

Se les aplicó el Test Breve de Inteligencia de Kaufman que mide inteligencia verbal, inteligencia no verbal y CI compuesto. Las bailarinas obtuvieron mejor puntuación en todas las variables, siendo las diferencias altamente significativas. Podemos concluir que la práctica de la danza mejora el desarrollo cognitivo de las niñas. En este caso de personas adultas.

Los estudios cualitativos han demostrado que las formas estéticas de expresión generan pasión y pueden contribuir al desarrollo físico, intelectual y social de los adultos; por ese motivo, se considera que, el baile tiene el potencial de ser una actividad versátil, el cual se puede ajustar adaptándose a la edad física de la población, objetivo, limitaciones y cultura. Las razones comunes para la desaparición de las intervenciones relacionadas con la actividad física para los adultos son la mala adherencia y las altas tasas de abandono.

Entre los beneficios físicos específicos para los adultos después del entrenamiento de baile pueden incluir la aptitud aeróbica y muscular, flexibilidad, marcha, agilidad motora, propiocepción y equilibrio. La danza es

una forma de ejercicio de intensidad baja a moderada que ha demostrado que mejora la función física en muchas poblaciones, incluidas las personas con enfermedad de Parkinson, artritis reumatoide, discapacidades intelectuales y del desarrollo, tanto en adultos jóvenes como mayores (Williams, 2001).

Es interesante resaltar, que muchos estudios han evidenciado mejoras en el equilibrio o la estabilidad postural para los adultos después de la práctica de la danza en varias disciplinas, incluyendo el ballet clásico. También hay investigaciones de tipo transversal, donde se ha demostrado que los adultos que bailan regularmente tienen un mejor equilibrio y mayor resistencia músculo esquelética (Collado, 2008).

Todos estos hallazgos indican que las intervenciones de baile pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares inducidas por sedentarismo. Además, que, puede tener beneficios mentales y sociales para adultos a través de interacciones positivas en un entorno comunitario, comprobándose que, las intervenciones de baile mejoran la calidad de vida relacionada con la salud y la satisfacción con la vida en adultos (Ronda, 2009).

Estos beneficios se deben a que, en las clases de baile se comparten muchas cualidades con los programas de ejercicio, las cuales se hallan asociadas con el cumplimiento a largo plazo, incluida la participación grupal, el uso de la música, los comentarios positivos, el liderazgo entusiasta y el énfasis en la variedad y la diversión.

Finalmente, otros estudios relacionados con la danza social, programas de danza folclórica y ballet han brindado como resultado que programas de danza diseñados para adultos, incluso de seis meses son eficaces para motivar a los adultos a la realización de comportamientos de salud y mejorar su estado funcional (Williams, 2001).

De allí que, la danza es una actividad placentera para los adultos y sin duda, puede ser una forma ideal y espectacular de alentar a las personas sedentarias a dar el primer paso a fin de aumentar su actividad física.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

En este capítulo se mostrarán los resultados obtenidos a partir de los análisis estadísticos aplicados, referidos en el capítulo anterior. Para esta exposición se seguirá el siguiente orden:

1. Descripción de la postura corporal de los sujetos que conforman la muestra.
2. Descripción de la actividad física y otras variables de salud de la muestra.

CONCIENCIA CORPORAL

Para evaluar si el programa de ballet clásico ha provocado cambios en la conciencia corporal se ha realizado tres evaluaciones sobre la coordinación, equilibrio y percepción de la técnica.

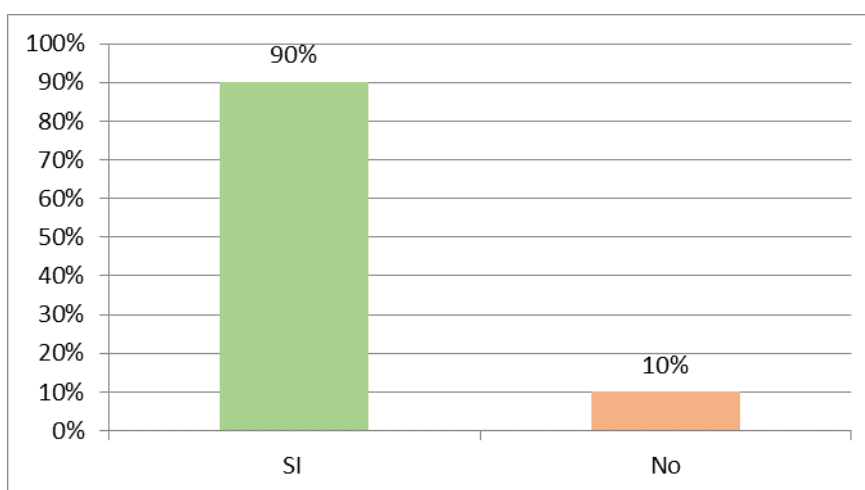
COORDINACIÓN

Cuadro 8. Coordinación

	Fs	F%
Si	9	90
No	1	10
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 1. Coordinación.



Fuente: autora, (2020)

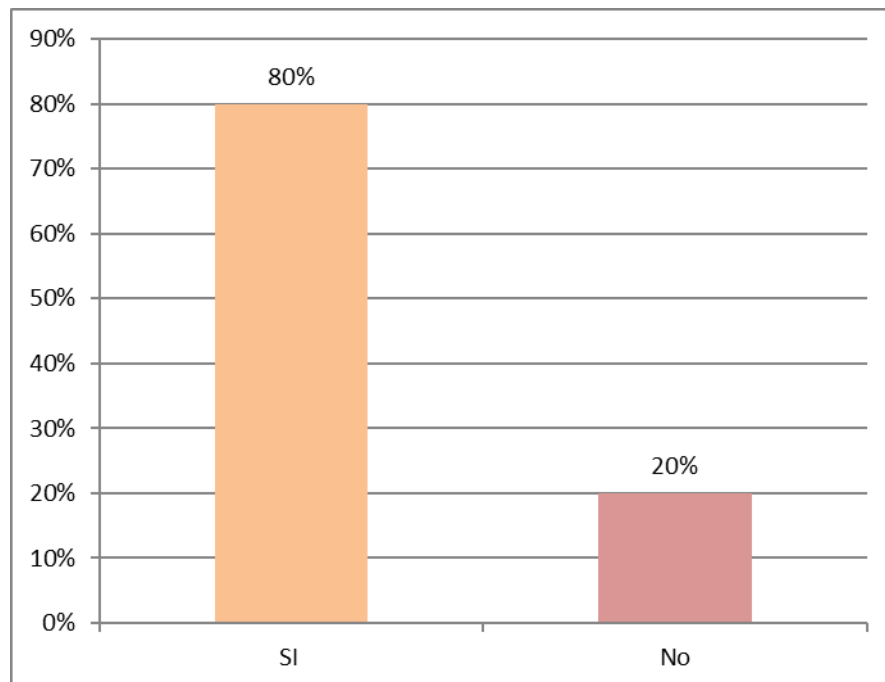
La gráfica muestra la situación del grupo donde en 90% de las participantes en cuanto a la coordinación es mayor después de haber participado en el programa de ballet clásico con la técnica cubana. La coordinación ha sido uno de los aspectos que se ha cuidado mucho desde el programa de intervención, procurando proporcionar experiencias de éxito en todas las participantes.

EQUILIBRIO

Cuadro 9. Equilibrio	Fs	F%
Si	8	8
No	2	20
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 2. Equilibrio.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación del grupo donde el 80% tiene una mejoría en el equilibrio, mientras que un 20% no ha producido una gran mejoría en el equilibrio. Mostrando así que la situación promedio del grupo participantes en cuanto al equilibrio ha presentado un aumento después de haber participado en el programa de ballet clásico con la técnica cubana. Esta clara muestra, reflejada en la técnica cubana desarrollada en la investigación, ha mostrado su fruto en los resultados encontrados.

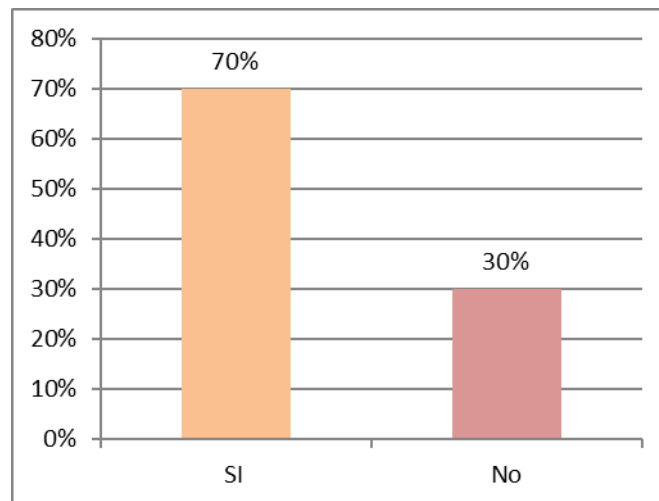
PERCEPCIÓN DE LA TÉCNICA

Cuadro 10. Percepción de la técnica

	Fs	F%
Si	7	70
No	3	30
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 3. Percepción de la técnica.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación del grupo en cuanto a la percepción de la Técnica, y donde se aprecia que un 70% de las participantes ha presentado un aumento en la percepción de las técnicas de ballet, mientras que un 30% no ha tenido resultados negativos. En promedio el grupo muestra que hay un cambio positivo en el grupo gracias a la aplicación de la técnica cubana para el aprendizaje del ballet clásico.

En relación a la variable conciencia corporal, la realización de esta evaluación ha demostrado que se ha visto significativamente beneficiada. Esta variable al medir aspectos de como la coordinación, el equilibrio y la percepción de la técnica en el ballet clásico, facilitando el aprendizaje a través de nuevas estrategias y utilizando un lenguaje que no hiciera sentir en ningún momento a las participantes fuera incompetente o que no pudiera lograr lo que se le pedía.

RECONOCIMIENTO DE SU CUERPO

Para evaluar si el programa ha provocado cambios en la variable Reconocimiento de su cuerpo, se ha realizado una evaluación sobre posición rígida del cuerpo, fisiológica, centro gravedad, Posición desplomada.

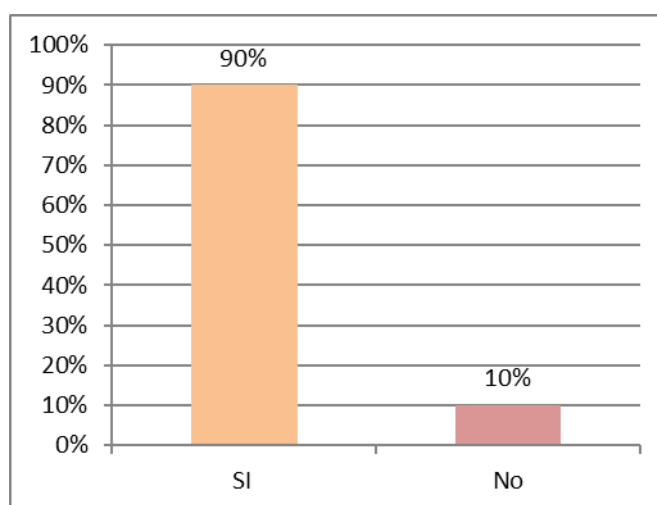
POSICIÓN RÍGIDA

Cuadro 11. Posición rígida

	Fs	F%
Si	9	90
No	1	10
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 4. Posición rígida.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación del grupo donde el 90% tiene una mejoría en las posiciones rígidas durante el ballet, mientras que un 10% no ha producido una gran mejoría en el equilibrio. Efectivamente el programa ha incluido objetivos explícitos para trabajar con las participantes la rigidez durante la ejecución de las posiciones, sin duda, han influido positivamente en una mejor percepción de los movimientos y su cualidad, y que se ha reflejado en la mejor captación y ejecución de éstos.

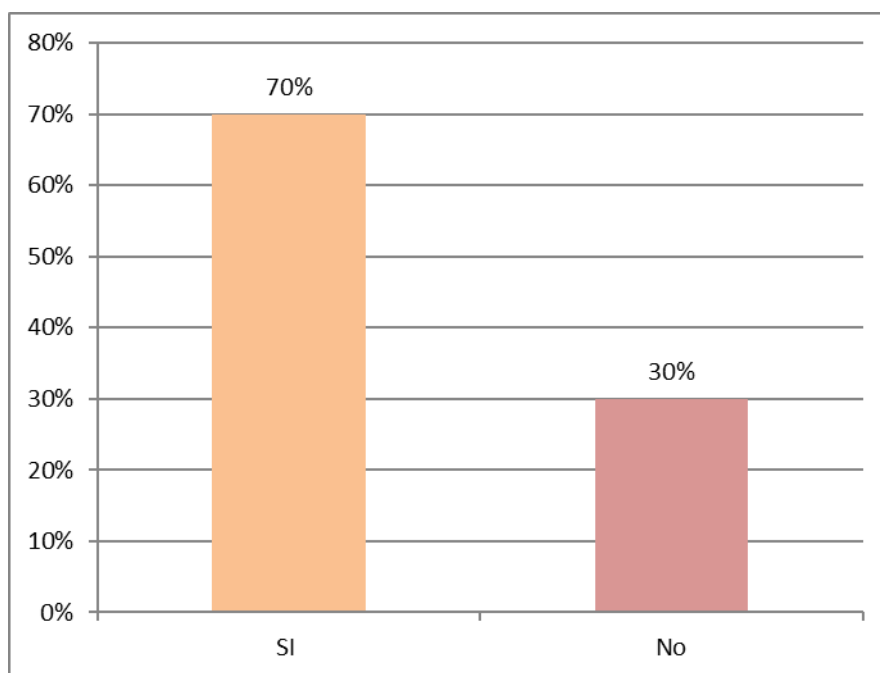
FISIOLÓGICA

Cuadro 12. Fisiológica

	Fs	F%
Si	7	70
No	3	30
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 5. Fisiológica.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación del grupo en cuanto a su relación fisiológica, y donde se aprecia que un 70% de las participantes ha presentado un cambio en su fisiología, mientras que un 30% no ha presentados cambios en su fisiología.

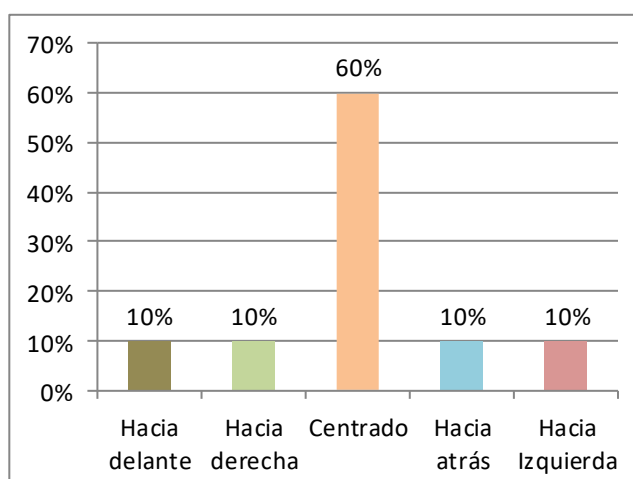
CENTRO GRAVEDAD

Cuadro 13. Centro gravedad

	Fs	F%
Hacia delante	1	10
Hacia derecha	1	10
Centrado	6	60
Hacia atrás	1	10
Hacia Izquierda	1	10
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 6. Centro de gravedad.



Fuente: autora, (2020)

Los resultados encontrados al analizar el centro de gravedad, muestran que un 60% de las participantes tienen centrado dicho elemento, mientras que un 10% hacia delante; 10% hacia atrás; 10% hacia la derecha; y un 10% hacia la izquierda. Se puede observar que el mayor porcentaje de participantes conservan su centro de gravedad centrado. Al analizar la postura corporal de los participantes en movimiento, se puede encontrar con una mayor proporción de sujetos que desplazan su centro de gravedad.

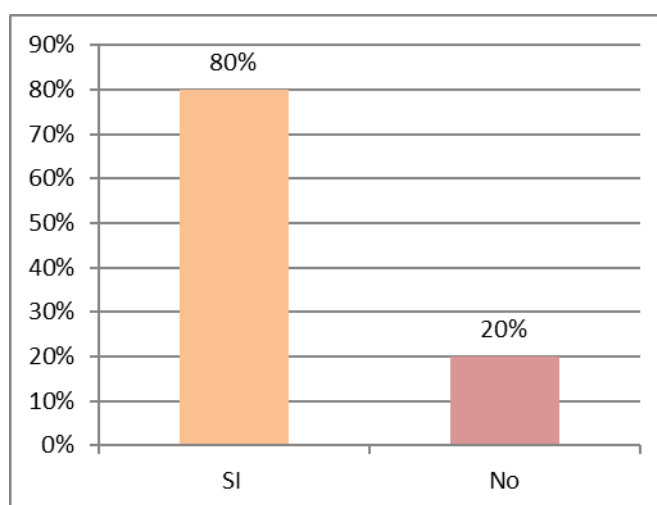
POSICIÓN DESPLOMADA

Cuadro 14. Posición desplomada

	Fs	F%
Si	8	80
No	2	20
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 7. Posición desplomada.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación del grupo donde el 80% tiene una mejoría en relación a tener una posición desplomada, mientras que un 20% sigue presentando una ligera pero persistente posición desplomada. Positivamente la valoración muestra que hay diferencias significativas en el grupo.

En relación a la variable reconocimiento de su cuerpo, la realización de esta estimación ha manifestado que se ha visto ampliamente beneficiada. Al medir aspectos de cómo la posición rígida, fisiológica, centro gravedad, posición desplomada, amplía la visión que tienen las participantes en relación a su cuerpo y de cómo este se va modificando a través de las clases de ballet y a través de la aplicación de la técnica cubana. Cuando se realizan actividades con el cuerpo, evidentemente se mejora el conocimiento y dominio de éste.

ALINEACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Para evaluar si el programa ha provocado cambios en la variable Alineación de la columna vertebral se ha realizado una evaluación sobre convexidad dorsal incrementada, fisiología de la columna vertebral y convexidad dorsal disminuida.

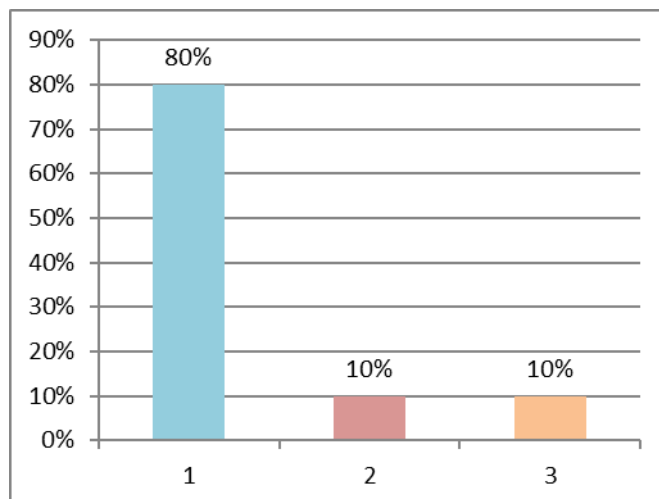
CONVEXIDAD DORSAL INCREMENTADA

Cuadro 15. Convexidad dorsal incrementada

	Fs	F%
1: leve o poco	8	80
2: Moderado	1	10
3: Pronunciado	1	10
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 8. Convexidad dorsal incrementada.



Fuente: autora, (2020)

Los resultados del análisis de la Convexidad dorsal incrementada de las participantes de la muestra, que un 80% es leve; un 10% está en moderado y un 10% en pronunciado. Se puede observar la predisposición mayoritaria, por parte de las participantes en cuanto a una leve postura encorvada de la espalda la cual se produce por la convexidad dorsal incrementada.

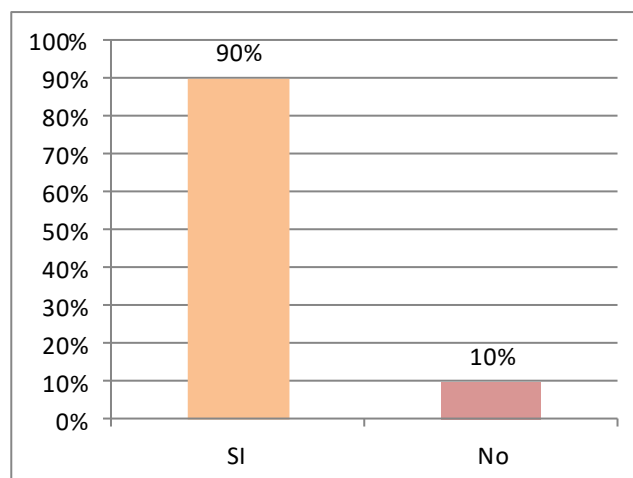
FISIOLÓGICA

Cuadro 16. Fisiológica

	Fs	F%
Si	9	90
No	1	10
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 9. Fisiológica.



Fuente: autora, (2020)

Los resultados obtenidos en cuanto a la fisiología en la columna vertebral se observaron que un 90% si presenta una columna vertebral fisiológicamente alineada; mientras que un 10% no presenta una columna vertebral fisiológicamente alineada. La proporción de las participantes que presenta su espalda si fisiológicamente alineada es mayor que el porcentaje de las participantes con una espalda no fisiológicamente alineada. Los resultados obtenidos cuando analizamos, con detalle, las desviaciones de la posición corporal correcta consideradas en el estudio para esta zona corporal, a saber: convexidad dorsal incrementada, convexidad dorsal disminuida, manifiestan que: En posición de pie, la única situación en la que se produce una mayor tendencia de la muestra a la alineación fisiológica de la espalda, en su segmento dorsal. Así, las participantes muestran esta desviación postural. Circunstancia en la que, como decíamos más arriba, la mayor proporción de alumnos se encuentra en posición fisiológica.

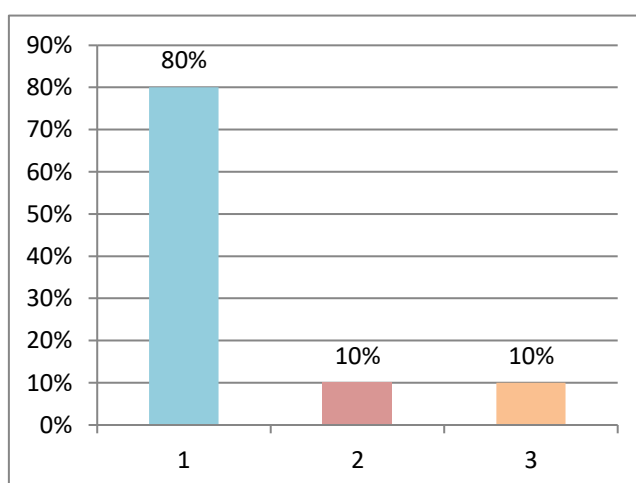
CONVEXIDAD DORSAL DISMINUIDA

Cuadro 17. Convexidad dorsal disminuida

	Fs	F%
1: leve o poco	1	10
2: Moderado	1	10
3: Pronunciado	8	80
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 10. Convexidad dorsal disminuida.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación del grupo en cuanto a la convexidad disminuida, donde se aprecia que un 80% de las participantes presentó una convexidad dorsal disminuida leve; un 10% moderada y otro 10% pronunciada. Se ha juzgado como convexidad dorsal disminuida cuando la curvatura o cifosis natural de la columna vertebral, a nivel dorsal, desaparece, produciéndose una aducción de las escápulas que se aproximan y aplanan la superficie de la espalda en dicha región.

En relación a la variable alineación de la columna vertebral, la elaboración de esta evaluación ha mostrado que se ha visto gratamente beneficiada. Al evaluar aspectos de cómo convexidad dorsal incrementada, fisiología y convexidad dorsal disminuida, amplía la visión que tienen las participantes en relación a la alineación de su columna vertebral y de cómo este se va mejorando a través de las clases de ballet bajo la técnica cubana.

ALINEACIÓN HOMBROS

Para evaluar si el programa de ballet ha provocado cambios en la variable alineación de hombros se ha realizado una evaluación sobre la posición hacia delante, hacia atrás y fisiológica.

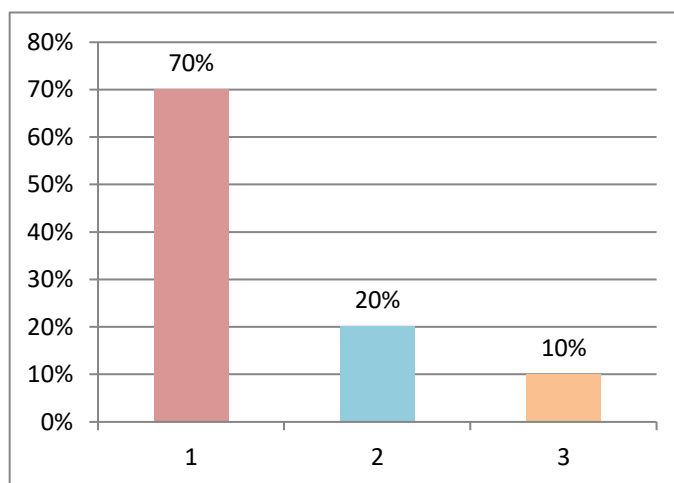
HACIA DELANTE

Cuadro 18. Hacia delante

	Fs	F%
1: leve o poco	7	70
2: Moderado	2	20
3: Pronunciado	1	10
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 11. Hacia delante.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación del grupo en relación a los hombros, donde se aprecia que un 70% muestra una leve desviación de los hombros hacia adelante; un 20% muestra una moderada desviación de los hombros hacia adelante; y un 10% una pronunciada desviación. Hombros proyectados hacia delante es una posición corporal en la que se produce una antepulsión de los hombros respecto al plano frontal, produciendo la abducción de las escápulas.

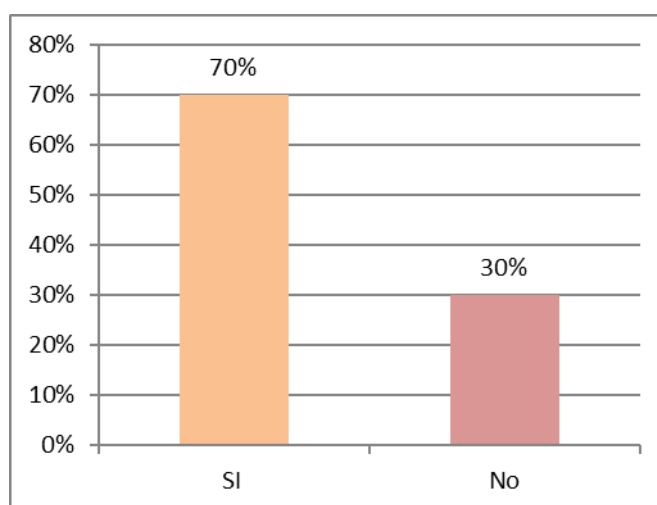
FISIOLÓGICA

Cuadro 19. Fisiológica

	Fs	F%
Si	7	70
No	3	30
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 12. Fisiológica.



Fuente: autora, (2020)

Se puede observar en la gráfica la realidad del grupo en cuanto a los hombros fisiológicamente alineados se aprecia que un 70% si se encuentra fisiológicamente alineado; y un 30% no se encuentra fisiológicamente alineado. Se puede observar un aumento en cuanto a la alineación fisiológica de los hombros en las participantes durante la aplicación del programa de ballet clásico bajo la técnica cubana.

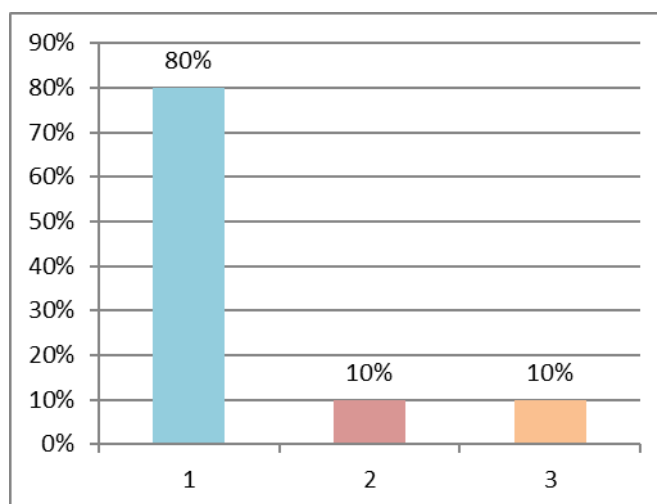
HACIA ATRÁS

Cuadro 20. Hacia atrás

	Fs	F%
1: leve o poco	8	80
2: Moderado	1	10
3: Pronunciado	1	10
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 13. Hacia atrás.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación actual del grupo en relación con los hombros alineados hacia atrás, donde se observa que un 80% tiene una leve desviación hacia atrás de los hombres; un 10% es pronunciado; y otro 10% es moderado. Los hombros proyectados hacia atrás se producen una retropulsión de los hombros con respecto, al plano frontal, produciéndose la aducción de las escápulas. En las participantes se puede notar que no se visualiza una pronunciada aducción de las escápulas. En relación a la variable alineación hombros, la medición de esta evaluación ha expuesto los beneficios que tiene el ballet clásico bajo la técnica cubana. Esto se evidencia debido a que los resultados que se muestran al evaluar aspectos de la alineación de los hombros la posición hacia delante, hacia atrás y ficológica.

FUERZA QUE OFREZCA LA TÉCNICA

Para evaluar si el programa ha provocado cambios en la variable fuerza que ofrece la técnica, se ha realizado una evaluación sobre la resistencia muscular y la potencia.

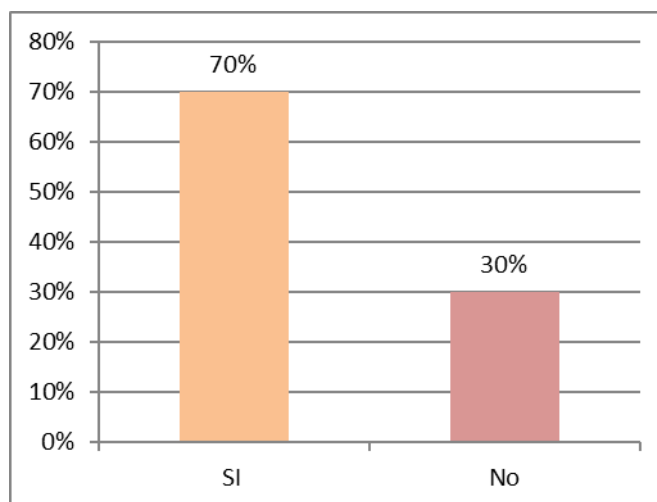
RESISTENCIA MUSCULAR

Cuadro 21. Hacia atrás

	Fs	F%
Si	7	70
No	3	30
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 14. Hacia atrás.



Fuente: autora, (2020)

Por medio de la gráfica se puede observar la situación del grupo en cuanto a sus resistencias musculares, en la cual un 70% sí presentó un aumento de en su resistencia muscular; y un 30% no presentó mucho aumento en cuanto a su resistencia muscular. Se puede apreciar un aumento en la mayoría del grupo después de la participación del programa de ballet clásico bajo la técnica cubana.

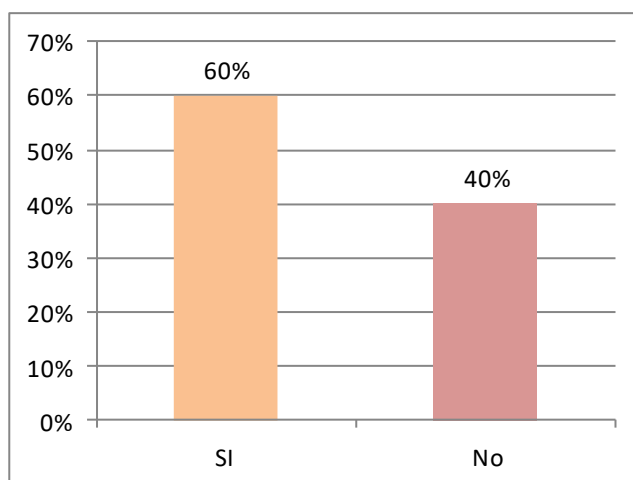
POTENCIA

Cuadro 22. Potencia

	Fs	F%
Si	6	60
No	4	40
Total	10	100

Fuente: autora, (2020)

Gráfica No. 15. Potencia.



Fuente: autora, (2020)

La gráfica muestra la situación del grupo en cuanto a la potencia, donde se aprecia que el 60% de las participantes si presentó un aumento en cuanto a su potencia; mientras que un 40% no presentó un elevado aumento en su potencia muscular. En relación a la variable fuerza que ofrece la técnica, la evaluación muestra que, por medio del programa de ballet clásico bajo la técnica cubana, hay un aumento en cuanto a las dimensiones de resistencia muscular y potencia, las cuales están relacionadas con la variable que se busca medir. Demostrando el efecto positivo del programa sobre el aprendizaje de la propia técnica del ballet clásico y su consiguiente puesta en práctica. Tanto los objetivos como la metodología del programa, que tienen como pretensión final una facilitación de la adquisición de los múltiples aspectos que encierra esta disciplina, y que en su faceta técnica aglutina la máxima dificultad. Por ello estos resultados justifican por sí solos el interés.

4.2 Conclusión

Luego de enseñar una rutina completa adaptada de ballet clásico bajo el método cubano a ocho mujeres adultas de entre 29 y 56 años (sin experiencia previa en ballet) durante más de 30 sesiones, se puede concluir que este programa aportó múltiples beneficios a cada una de las estudiantes. A lo largo de las sesiones se evidenció una mejor conciencia corporal y un mayor rendimiento físico en las estudiantes durante las clases. Esto comprueba que este programa de ballet es efectivo como ejercicio anaeróbico para mejorar la salud física del ser humano.

Antes de introducir la rutina de ballet clásico, se debe mencionar que se dedicó el primer mes del programa exclusivamente a clases de preparación física con el objetivo de preparar y acondicionar el cuerpo de las estudiantes. Esto fue crucial para observar mejores resultados durante el proceso. Posterior a la preparación física, se dio inicio al programa.

Primero, pudimos notar la mejoría de las estudiantes en su conciencia corporal (como corroboran las gráficas). Para lograr este resultado se implementaron ejercicios básicos del método pilates, los cuales permitieron una evolución continua mientras se evitaron lesiones por la edad y condición física de las estudiantes al llegar al programa.

Segundo, las estudiantes lograron desarrollar una mejor conciencia en relación a su postura corporal, a su postura fisiológica y a su centro de gravedad ligado al movimiento realizado en la técnica del ballet. Para obtener estos resultados se implementaron los ejercicios de la barra de la técnica del ballet clásico y ejercicios básicos en el centro del salón.

Tercero, se notaron mejorías en relación con la postura de los hombros en los cuerpos de las estudiantes; sin embargo, este trabajo requiere un alto grado de conciencia corporal y de tiempo para lograr mejores resultados. Para esta variable, se priorizó en la enseñanza de los ejercicios de la barra de ballet siguiendo el Método Cubano.

En la estructura de la barra, se implementaron muchas repeticiones de *souplesse* y *cambré* en las combinaciones de los ejercicios y se enfatizó en empezar los ejercicios de la siguiente forma: en primera posición de brazos y pies, manteniendo el cuello alargado, los hombros hacia abajo, abdomen dentro y glúteos hacia abajo manteniendo una posición sostenida y alargada. Es por esto, que el Método Cubano implementado fue oportuno para trabajar la postura de los hombros. No obstante, entendemos que la continuidad logrará mejores resultados.

Cuarto, al observar las gráficas de resultados es visible la mejora de la alineación de la columna vertebral de las participantes. Este objetivo fue alcanzado por la práctica de diversos ejercicios enfocados en el fortalecimiento de los músculos de la espalda (dorsales, trapecio, músculo cuadrado lumbar), pues son éstos los que sostienen el esqueleto de la columna vertebral. Además, se implementaron ejercicios de extensión y alargamiento de la columna, utilizando la técnica de 'Ballet Floor' (ballet de piso).

Por último, se puede evidenciar que las estudiantes lograron optimizar su fuerza a través de la técnica del ballet, como lo muestra la gráfica. Durante las sesiones se enfatizó la importancia de mantener las posturas propias del ballet, la constancia en los ejercicios de barra y el centro, y la correcta ejecución de la técnica. Para potenciar el aprendizaje de las estudiantes, se elaboró un video con los ejercicios de la barra de ballet, de modo que los ejecutarán en casa con mayor detenimiento y atención.

Cabe mencionar que el ímpetu y esfuerzo individual que cada de una de las estudiantes pusiera en el desarrollo del programa fue determinante para lograr mejores resultados.

En líneas generales, según los resultados obtenidos y sustentados, el programa de 'Ballet Clásico para Adultos' mejora la conciencia corporal y la condición física de los participantes.

4.3 Recomendaciones

Desde el punto de vista metodológico se puede dar continuidad al desarrollo de diferentes programas de ballet clásico para personas adultas utilizando otras metodologías y fundamentos de enseñanzas (antes mencionadas en el capítulo II) dependiendo del tipo de población y país en que se encuentre; esto permitirá observar y obtener nuevos resultados que pueden contribuir de forma positiva al desarrollo de futuros programas.

Desde el punto de vista académico podemos incursionar en la implementación de este programa dentro de nuestra facultad de bellas artes con el fin de brindar una mejor preparación a los estudiantes de primer ingreso que en algunos casos son personas adultas que ingresan a la carrera con carencias académicas en cuanto a danza se refiere y por ende seria una gran herramienta para darles la preparación previa que se requiere en un corto tiempo.

Desde el punto de vista practico podemos impulsar el desarrollo de este tipo de programa en las diferentes academias de danza a nivel nacional con el fin de dar a conocer y a su vez compartir todas las bondades y beneficios que nos brinda este hermoso arte y romper con el tabú de que solo se puede practicar en la niñez y darles la oportunidad a personas adultas de llevarlo a cabo y disfrutarlo.

BIBLIOGRAFÍA

Artículos de revista:

Cotello, B. (2008). Circe en la historia de la ópera y en los orígenes del ballet. *Revista Círce*(12), 82-102. Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5411190.pdf>

Santillán, V. L. (Julio de 2018). Un acercamiento a la evolución del vestuario para ballet y su relación con otros aspectos estructurales de este género teatral. *Revista Escena Uno*(8), 1-13. Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de <http://escenauno.org/un-acercamiento-a-la-evolucion-del-vestuario-para-ballet-y-su-relacion-con-otros-aspectos-estructurales-de-este-genero-teatral/>

Informes:

Da Silva Vieira, N. M. (2017). *Programa de intervención como método preventivo de lesiones de tobillo en los bailarines de Ballet*. Trabajo de grado, Universidad de La Laguna. Recuperado el 18 de Marzo de 2021

Homedes Escartín, L. (2014). *La danza clásica*. Trabajo de titulación, Universidad de Zaragoza, Zaragoza . Recuperado el 18 de Marzo de 2021

Indacochea Mendoza, J. C. (2013). *La flexibilidad corporal y su influencia en el aprendizaje del ballet en las niñas de 8 a 16 años en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza La Merced Ambato en la Provincia de Tungurahua*. Tesis de grado , Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. Recuperado el 17 de Marzo de 2021

Martínez Hernández, D. B. (2015). *Creatividad en danza. Un estudio en las enseñanzas regladas*. Tesis de grado, Universidad de Murcia. Recuperado el 18 de Marzo de 2021

Matute Torres, R. K. (2017). *La experiencia en interpretación y creación del bailarín en formación, a través de su educación dancística, durante la puesta en escena de una obra de Danza contemporánea. Caso: obra sala de espera*. Tesis de grado, Universidad de Cuenca, Cuenca. Recuperado el 17 de Marzo de 2021

Libros:

Abad, A. (2012). *Historia del ballet y de la danza moderna*. Barcelona: Alianza Editorial.

Baril, J. (2003). *La danza moderna*. Barcelona: Editorial Paidós.

Barrios, M. (2015). *La formación adulta y permanente*. Editorial Paidós.

Beaumont, C. (2015). *breve historia de ballet*. Riccordi.

Bourcier, P. (2014). *Historia de la danza, escuela de ballet*. Madrid : Blume.

Cervellati, E. (2009). *La danza in scena. Storia di un'arte dal Medioevo a oggi*. Milano: Ediciones Bruno.

Collado, A. (2008). *Salud y Deporte*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Consejo Internacional de la Danza. (2017). *Especificidad, particularidad y riqueza de la danza*. Madrid : CID-UNESCO.

Cosentino, E. (2014). *Escuela clásica de ballet*. Buenos Aires: Compostela.

Cruz, J. (2008). *Psicología del deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.

Franklin, E. (2004). *Acondicionamiento para La Danza, Cinética humana*. Paidotribo.

Franzoi, S. (2007). *Psicología Social*. Ciudad de México: Editorial McGraw-Hill.

Gurquel, A. (2015). *Tratado de Danza Clásica Basada en la Metodología de Elongación*. Balletin Dance.

Gurquel, A. (2016). *Elongación X elongación*. Balletin Dance .

- Hamdan, N. (2005). *Métodos Estadísticos en Educación*. Programa de manuales y textos universitarios.
- Jacqui, G. (2010). *Anatomía de la danza*. Tutor, S.A.
- Kalogeropoulou, S. (2015). *Máquina de producción del Arte*. Berlin: Transcript Verlag.
- Kolb, A. (2013). *Danza y Política*. Ontario: Springer.
- Markesinis, A. (2002). *Historia de la danza desde sus orígenes*. Ciudad de México: Fondo Esteban Sanz.
- Massey, P. (2009). *The Anatomy of Pilates*. lotus publishing.
- Muñoz, L. (2015). *El adulto. Etapas y consideraciones para el aprendizaje*. Eúphoros.
- Nora, J. (2007). *Balanced Body Mat*. Balanced body .
- Noverre, J. (2014). *Cartas sobre danzas y los ballets*. Esteban.
- Papatzikis, E. (2014). *Música, artes y emociones que potencian la creatividad*. Madrid: Santander.
- Radoslav, I. (2013). *El lenguaje de la danza*. Aisthesis,Santiago:Chile.
- Robles, A. (2018). *El ballet clásico desde una mirada de género*. Botin, Ensenada: Argentina.
- Sepúlveda, F. (2015). *El Ballet*. Ateneos, Santiago: Chile.
- Serge, L. (2014). *La danse*. Gonter.
- Shaw, B. (2010). *First Step in ballet*. Octopus.
- Vaganova, A. (1969). *Principios Básicos del Ballet Clásico*. Madrid: Editorial Dover.
- Watson, T. (2017). *Medidas de danza, equilibrio, flexibilidad y rendimiento de músculos básicos, siguiendo a un Programa de Entrenamiento de*

Estabilización principal de 9 semanas en ballet. Obtenido de NCBI:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5294944/>

Whittier, C. (2017). *Ballet Creativo*. Nueva York: Routledge.

Sitios web:

Ballet Nacional de Cuba. (2020). *Ballet Nacional de Cuba*. Obtenido de
<http://www.balletcuba.cult.cu/es/paginas/la-compania/ballet-nacional-de-cuba>

Bloomfield, S. (26 de Diciembre de 2004). *BBC Mundo*. Recuperado el 18 de
Marzo de 2021, de Los peligros de bailar de niño:
http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid_4126000/4126865.stm

Daly, A. (2015). *Universidad Duke*. Obtenido de Universidad Duke:
<https://read.dukeupress.edu/books/book/1777/chapter-abstract/185130/Classical-BalletA-Discourse-of-Difference?redirectedFrom=fulltext>

Minden, E. (2005). Gaynor Minden. Obtenido de Gaynor Minden:
<https://dancer.com/ballet-info/in-the-studio/terms-positions/>

Lakes, R. (2005). *Los mensajes detrás del método: una aproximación pedagógica autoritaria del Ballet*. Obtenido de Los mensajes detrás del método: una aproximación pedagógica autoritaria del Ballet:
[https://books.google.com.co/books?id=q28sDwAAQBAJ&pg=PA425&lpg=PA425&dq=Lakes+\(2005\)+ballet&source=bl&ots=SyQDsNLd1d&sig=ACfU3U3rcp2SA6FCOH5Cwjdh5rWEwTwtg&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjOtr6ZyNzpAhVCU98KHUw7BycQ6AEwEnoECAoQAQ#v=onepage&q=Lakes%20\(2005\)%20ballet&](https://books.google.com.co/books?id=q28sDwAAQBAJ&pg=PA425&lpg=PA425&dq=Lakes+(2005)+ballet&source=bl&ots=SyQDsNLd1d&sig=ACfU3U3rcp2SA6FCOH5Cwjdh5rWEwTwtg&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjOtr6ZyNzpAhVCU98KHUw7BycQ6AEwEnoECAoQAQ#v=onepage&q=Lakes%20(2005)%20ballet&)

MINSA. (2012). *MINSA*. Obtenido de MINSA:
http://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/publicaciones/situacion_de_salud_panama_2013_0.pdf

OMS. (12 de Mayo de 2019). *10 principales amenazas a la salud en 2019* .
Obtenido de OMS:
https://www.paho.org/pan/index.php?option=com_content&view=article&id=1158:cuales-son-las-10-principales-amenazas-a-la-salud-en-2019&Itemid=442

Ronda, E. (2009). *Ballet: una revisión desde la salud laboral*. Obtenido de Ballet: una revisión desde la salud laboral:
https://www.researchgate.net/publication/242455439_Danza_profesional_una_revision_desde_la_salud_laboral

Segals, L. (2006). *Los Angeles Times*. Obtenido de Los Angeles Times:
<https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2006-aug-06-ca-primer6-story.html>

Williams, M. (2001). *Nutrición para la Salud. L*. Obtenido de La condición física y el deporte:
<https://books.google.com.co/books?id=8rSpvU2FISMC&pg=PA202&lpg=PA202&dq=salud+y+ballet+libro&source=bl&ots=Cb949Tpnd9&sig=ACfU3U2Uq2e7utdnyTFa5Kq-4fmRgHKgTQ&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiE2YnAxtzpAhXHnOAKHa8ZA2EQ6AEwFXoECAsQAQ#v=onepage&q=salud%20y%20ballet%20li>

ANEXO

Formulario para la recolección de la información

Datos generales

Nombres y apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

Instrucción: Tachar con una cruz dónde proceda.

VARIABLE											
Conciencia corporal	Coordinación				Equilibrio				Percepción de la técnica		
	Si		No		Si		No		Si		No
Reconocimiento de su cuerpo	Posición rígida		Fisiológica		Centro gravedad					Posición desplomada	
	Si	No	Si	No	Hacia delante	Hacia derecha	Centrado	Hacia atrás	Hacia Izquierda	Si	No
Alineación de la columna vertebral	Convexidad dorsal incrementada			Fisiológica				Convexidad dorsal disminuida			
	1	2	3	Si		No		1	2	3	
Alineación hombros	Hacia delante			Fisiológica				Hacia atrás			
	1	2	3	Si		No		1	2	3	

Fuerza que ofrece la técnica	Resistencia muscular		Potencia	
	SI	No	SI	No

LEYENDA:

1: leve o poco

2: moderado o bastante

3: pronunciado o mucho

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE JUNIO. MIÉRCOLES 4 DE JUNIO DE 2019.

Dimos inicio al programa de ballet clásico para adultos, en esta primera clase tanto las alumnas como mi persona estábamos muy emocionadas por lo que sucedería.

Según el plan de clases, iniciamos con una clase evaluativa, donde observe las condiciones físicas de las estudiantes.

Pude observar que algunas, tienen como parte de su rutina de vida, hacer actividad física, sin embargo, hay otras que por razones de diversas (trabajo, ser mamá, mantener una familia, entre otras) no tienen el tiempo necesario para hacer algún tipo de actividad física, así que vi este programa como la oportunidad de brindarles mi ayuda e influir positivamente en sus vidas.

La clase fue muy dinámica, las chicas y yo nos entendimos bastante bien; pude detectar las debilidades y fortalezas que tiene el grupo y a partir de esto empezaré a trabajar para lograr los objetivos deseados conforme al plan de metodología del programa.

Además, comunique a las estudiantes toda la información respecto a este proyecto y el compromiso que requiero de ellas para llevarlo a cabo, la puntualidad y responsabilidad al estar presentes en cada clase, utilizar como uniforme leggings, suéter y medias negras y llevar el cabello recogido. Por otro lado, les pedí llevar una bitácora personal, donde puedan escribir sus experiencias de la clase semana a semana, con el fin de tener mayor evidencia testimonial al momento de la recopilación de datos del proyecto de tesis.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

2 SEMANA DE JUNIO. MIÉRCOLES 11 DE JUNIO DE 2019.

En esta segunda semana de clases, decidí iniciar el programa metodológico con ejercicio de preparación física basándome en el método pilates el cual tiene como base la respiración para desarrollar el fortalecimiento y alargamiento de los músculos del cuerpo, dado a que en su mayoría provienen de un estado de sedentarismos a causa de no realizar ningún tipo de actividad física, concluí en que el pilates es el mejor método para atacar esta debilidad e iniciar preparando sus cuerpos para posteriormente introducir la metodología del ballet clásico y de esta forma evitar cualquier tipo de lesión o tensión muscular.

Para las participantes fue un poco difícil, pero no imposible, lograron culminar la clase, agotadas y sedientas, ¡pero lo lograron!, cabe mencionar que una de las mayores fortalezas que tiene este grupo es su motivación y ganas de aprender, esto les permite tener una mente abierta donde “el no puedo” no existe y aun cuando sea difícil, no rendirse y perseverar hasta culminar la clase.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

3 SEMANA DE JUNIO. MIÉRCOLES 18 DE JUNIO DE 2019.

En la tercera clase del mes de junio, seguimos trabajando para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el tono muscular a través de ejercicios fundamentados en el método pilates, para mi es muy importante que, durante este proceso, aprendan a reconocer las partes de su cuerpo por lo tanto se requiere una preparación previa antes de introducir la técnica como tal.

Por esta razón durante el primer mes del programa las clases estarán dedicadas a fortalecer la estructura muscular de mis estudiantes y a su vez brindarles herramientas mediante ejercicios que puedan practicar en casa durante la semana.

La clase fue muy activa y llena de energía, ellas siguen muy emocionadas y alegres por ser parte del programa, puedo decir que su rendimiento ha sido bastante optimo y productivo, al final de la clase nos tomamos una foto grupal y les recordé llevar su bitácora al día.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

4 SEMANA DE JUNIO. MIÉRCOLES 25 DE JUNIO DE 2019.

Hoy fue la última clase de este mes, la verdad me siento muy feliz y agradecida por el desempeño que han tenido las participantes.

Iniciamos la clase con calentamiento, seguidamente trabajamos ejercicios de fortalecimiento, preparación física y por último realizamos una pequeña rutina de brazos donde empecé a introducir las posiciones de brazos (preparatoria, 1ra, 2da y 5ta), realizamos un corto *port de bras* acompañado de una reverencia. La reacción de las chicas fue muy emotiva, recordaron su sueño de ser bailarinas fue muy gratificante para mi ver sus reacciones, creo que este programa es una gran oportunidad para influenciar positivamente en la vida de estas personas y demostrarles que nunca es tarde para cumplir los sueños.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE JULIO. MIÉRCOLES 3 DE JULIO DE 2019.

Iniciamos el mes de julio, con la introducción de la barra. Realizamos el calentamiento de 15 minutos y pasamos directamente a la barra, las chicas estaban un poco nerviosas. Al iniciar con la enseñanza de los ejercicios de la barra fui muy paciente y trate de mostrar paso a paso cada ejercicio muy despacio para que ellas pudieran captar todo correctamente y así se desarrolló toda la clase, llegamos hasta el tendu estirado, realizamos un pequeño estiramiento en el centro del salón acompañado de un corto *port de bras* y seguidamente la reverencia y despedimos la clase con una fotografía grupal, nos fuimos a casa alegres y agradecidas por la clase y muy expectante por lo que sucederá la próxima semana.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

2 SEMANA DE JULIO. MIÉRCOLES 10 DE JULIO DE 2019.

El día de hoy seguimos trabajando en la barra, agregando más ejercicios y sus respectivas combinaciones, iniciamos con el calentamiento, el cual es esencial ya que todas vienen del trabajo por lo tanto es sumamente necesario articular y brindar movilidad a cada parte del cuerpo antes de ir a la barra.

Iniciamos con calentamiento en barra, seguimos con *Battement Tendu plié*, *Battement Tendu* estirado y procedí con la enseñanza del *rond de jambe à terre*, particularmente este ejercicio tuve que mostrarlo varias veces y detenidamente ya que es un ejercicio más complejo pues exige mayor coordinación de cabeza, brazos y piernas a la vez, por lo tanto es un poco más difícil su aprendizaje, realizamos esta combinación repetidas veces para ambos lados derecha e izquierda y posteriormente pasamos al centro del salón para realiza un pequeño estiramiento (estiramiento de espalda/cambré estiramiento de ingle/ mariposa, *souplé* y estiramientos con piernas colocadas en *seconde*).

Terminamos la clase con una pequeña reverencia y tomamos una fotografía grupal.

Las chicas se sentían agotadas puesto que en cada clase incluimos nuevos ejercicios por lo tanto requiere que sus cuerpos consuman mayor cantidad de energía. Sin embargo, creo que estamos avanzando bastante bien y que podremos lograr los objetivos de este programa.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

3 SEMANA DE JULIO. MIÉRCOLES 17 DE JULIO DE 2019.

Continuamos con el desarrollo de la barra, realizando la misma estructura de la clase, iniciando con un calentamiento de 15 minutos para pasar a la barra e iniciar con los ejercicios ya aprendidos e introducir uno nuevo: *“battement Jeté”*

Para enseñar este ejercicio use como ilustración la acción de patear una pared, ya que se caracteriza por ser un ejercicio que prepara el empuje de los saltos y además fortalece el empeine del pie.

Luego de practicarlo varias veces fueron entendiendo la dinámica de movimiento al realizarlo, claro está que requiere de práctica, pero creo que poco a poco irán mejorando conforme lo realicen en cada clase.

Posteriormente realizamos estiramientos de piernas, espalda y relajación para liberar la tensión de los músculos, por último, dimos fin a la clase con una hermosa reverencia y nos despedimos, siguiendo la costumbre de tomar una fotografía como evidencia y material infográfico para redacción del proyecto.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

4 SEMANA DE JULIO. MIÉRCOLES 24 DE JULIO DE 2019.

El día de hoy decidí, poner una pausa en el calendario del programa para enfocar la clase en realizar ejercicios específicos para el fortalecimiento de las piernas y el abdomen, con el fin de mejorar el rendimiento de las participantes al ejecutar la clase de ballet. Iniciamos con un calentamiento más corto y entramos en calor a medida que realizaban los ejercicios de preparación física, considero que la preparación física en los bailarines es fundamental para alcanzar objetivos específicos, por esta razón es esencial dentro del programa, tomando en cuenta que mis estudiantes vienen sin ningún tipo de conocimiento ni preparación previa es primordial para mí brindarles las herramientas necesarias para mejorar su desenvolvimiento dentro de la clase.

He observado, que hay ciertos ejercicios que se les dificultan a las chicas, como son los abdominales, dado a que muchas son mamás, el abdomen está más débil de lo normal, por lo tanto, tratare de reforzar esto, por otro lado, estamos trabajando con mayor intensidad la flexibilidad y su resistencia.

Trato de ser muy paciente en cada clase entendiendo, que las participantes son nuevas en todo esto del ballet y como maestra y bailarina comprendo que esta disciplina en particular no es nada fácil, por lo tanto, iremos avanzando paulatinamente, según el desarrollo de las participantes.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

5 SEMANA DE JULIO. MIÉRCOLES 31 DE JULIO DE 2019.

Para culminar la última clase del mes de julio, iniciamos la clase con el calentamiento haciendo mayor énfasis en la importancia de la respiración al ejecutar los ejercicios de ballet.

Seguidamente pasamos a la barra, para realizar los ejercicios y sus respectivas combinaciones, cada clase debo recordarles las combinaciones, he observado que se les dificulta recordar los nombres de los pasos dado a que no lo repasan durante la semana y claro esta que esta disciplina es bastante compleja por esta razón los bailarines profesionales entrenan a diario por muchas horas.

Les llamé la atención e hice hincapié en lo importante que es repasar en casa para activar la memoria y podamos tener un mayor avance durante las clases.

Ejecutaron todos los ejercicios ya estudiados hasta el battement de Jeté ambos lados derecha e izquierda.

Posteriormente pasaron al centro, donde realizamos *port de bras con demi plié* en primera posición de pies incluyendo la transferencia de peso a segunda posición, por último hicimos algunos ejercicios de preparación física como *grand battement* acostadas en el piso boca arriba (*devant* y *à la seconde*) y acostadas boca abajo (*derrière*), realizamos ejercicios de fuerza de espalda (dorsales), coordinación y balance colocadas en cuatro puntos por último terminamos con estiramientos (*cambré*, *souplé* y estiramientos de piernas *à la seconde*).

Puestas en pie hicimos una reverencia y fuimos despedidas.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE AGOSTO. MIÉRCOLES 7 DE JULIO DE 2019.

Iniciamos la primera semana de agosto con mucho entusiasmo y ganas de seguir aprendiendo.

Rápidamente comenzamos con el calentamiento de 15 minutos en el cual realicé algunos cambios para que no sea tan monótono incluyendo ciertas variables en algunos ejercicios.

Pasamos a la barra donde realizamos los ejercicios ya estudiados anteriormente y luego introducir un nuevo paso: "*battement fondu*", este ejercicio en particular fue un reto para mí al demostrarlo, algunas de ellas se frustraron pues no podían hacerlo, así que tuve que llenarme de paciencia y desmenuzar cada parte del ejercicio e ir mostrándoselo lentamente de tal forma que lo pudieran captar, prácticamente los últimos minutos de la clase se fueron en esto, sin embargo prefiero que lo aprendan correctamente desde el principio aunque sea en su nivel básico para evitar que tenga mayores dudas en el futuro.

Culmínanos la clase con una reverencia y fuimos despedidas.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

2 SEMANA DE AGOSTO. MIÉRCOLES 14 DE JULIO DE 2019.

Decidí realizar la misma clase que el miércoles pasado, porque quiero reforzar lo aprendido, al observar que les costó aprender el ejercicio *battement fondu*, decidí fortalecer la clase dictada la semana pasada.

Iniciamos con el calentamiento de 15 minutos, seguidamente pasamos a la barra, al momento de llegar al *battement fondu*, me detuve para explicarlo lentamente paso a paso y posteriormente les dije que lo hicieran a la vez conmigo, de esta forma observe que pudieron captar mejor la cualidad de movimiento de este ejercicio, realizaron el ejercicio con la música y pude ver ciertas mejoras al ejecutarlo, seguiremos trabajando en el mejorar la ejecución de este ejercicio pues dentro de la estructura de la barra de ballet es uno de los más complejos ya que requiere de mucha fuerza y resistencia en los músculos de las piernas específicamente los gemelos y cuádriceps además de pies fuertes, por lo tanto iré despacio hasta que ellas puedan ir desarrollando y adquiriendo dicha resistencia.

Posteriormente realizamos estiramientos de piernas, espalda y relajación para liberar la tensión de los músculos, por último, dimos fin a la clase con una hermosa reverencia y nos despedimos, siguiendo la costumbre de tomar una fotografía como evidencia y material infográfico para redacción del proyecto de tesis.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

3 SEMANA DE AGOSTO. MIÉRCOLES 21 DE JULIO DE 2019.

Iniciamos nuestra clase de ballet con una bienvenida efusiva con el fin de animarlas y motivarlas desde el principio de la clase, nos reímos un poco y sin más iniciamos la clase.

Calentamiento de 15 minutos en el centro del salón buscando articular cada parte del cuerpo y entrar en calor a través de los diferentes ejercicios.

Iniciamos los ejercicios en la barra y pude observar que todo fluyo con mayor naturalidad y de forma continua, luego de ejecutar el *battement fondu* introduje el siguiente ejercicio de la barra de ballet: "*battement frappé*", este ejercicio no presentó dificultades para que lo captaran, traté de realizar una combinación bastante sencilla y de esta forma lo entendieron con mayor claridad, al mostrar un ejercicio nuevo primeramente lo ejecuto sin música y luego lo muestro con la música para que puedan observar mejor la dinámica del movimiento que conlleva cada ejercicio.

Ya casi termino con la demostración de los ejercicios de la barra, he tratado poco a poco de introducir ejercicios en el centro del salón en cada clase, el día de hoy realizamos combinaciones de *port de bras*, *demi pliés* y *relevés* además del uso de la transferencia de peso y pequeños saltos partiendo de sexta posición de pies con las manos en la cintura y por supuesto el estiramiento al final.

Concluimos esta clase con la reverencia y fuimos despedidas.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

4 SEMANA DE AGOSTO. MIÉRCOLES 28 DE AGOSTO DE 2019.

Terminamos la última semana del mes de agosto y he podido observar muchas mejoras en las participantes, vale mencionar que alguna le cuesta más que a otra, pero en general han tenido un buen avance a lo largo del programa.

Dimos comienzo a la clase con el calentamiento en el centro del salón y continuamos con los ejercicios de la barra en su respectivo orden iniciando con el calentamiento en barra hasta llegar al *battement fondu* seguidamente introduje un ejercicio complementario de flexibilidad y fortalecimiento en barra, al momento de ejecutarlo fue muy gracioso pues ellas no podían subir la pierna a la barra y rompieron en carcajadas, tener momentos como estos en medio de la clase pienso que ha sido positivo en el desarrollo del programa pues ellas se sienten libres de ser ellas mismas y evita que se cohíban cuando no pueden hacer algo.

Posteriormente pasamos al centro para ejecutar algunos saltos de sexta y primera posición de pies, *port de bras* con el uso de *demi pliés* y transferencia de peso y por último la reverencia.

Al final de la clase, nos sentamos en círculo y llevamos a cabo un pequeño conversatorio acerca de cómo se han sentido a lo largo del programa y que cosas le gustaría mejorar, fue muy provechoso para mi este tiempo, porque pude escucharlas y prestar atención a sus necesidades y de esta forma implementar nuevas ideas que las ayuden a avanzar y mejorar en el programa.

Además, aproveche este marco para comunicarles que la próxima clase será cancelada, dado a que se me ha presentado un compromiso personal que requiere que viaje al interior del país.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE SEPTIEMBRE. MIÉRCOLES 4 DE SEPTIEMBRE DE 2019.

Esta clase fue cancelada dado, a que tuve que viajar al interior por compromisos personales.

Por esta razón la próxima clase del miércoles 11 de septiembre tendrá una duración de 2 horas para recuperar la hora perdida de clase pasada, ellas estuvieron de acuerdo y así procedimos.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

2 SEMANA DE SEPTIEMBRE. MIÉRCOLES 11 DE SEPTIEMBRE DE 2019.

Retomamos las clases luego de una semana libre, dado a que no tuvimos clase la semana pasada, esta clase tendrá una duración de dos horas para recuperar la hora perdida.

Hicimos de todo un poco, iniciando con el calentamiento de 15 minutos, pasamos a la barra donde realizamos un repaso de todos los pasos estudiados y aclaramos ciertas dudas; al terminar los ejercicios de la barra, pasamos al piso para hacer *grand battements*, al ejecutar este ejercicio decidí en primera instancia hacerlo acostadas en el piso para buscar mejor colocación de la cadera y posteriormente hacerlo de pie en la barra, este ejercicio lo realizaron (*devant, seconde y derrière*), estiramos y relajamos la espalda y nos pusimos de pie para continuar con los ejercicios del centro.

Iniciamos con *demi-pliés* acompañado de movimientos de brazos (*port de bras*) y *relevés*. *Tendus à la seconde* y transferencias de peso partiendo de primera posición de pies, introduje nuevos ejercicios como el *pas de chat* partiendo de primera posición con manos en la cintura y pasamos a pequeños saltos partiendo de sexta y primera posición de pies, por último, les mostré una pequeña combinación de saltos introduciendo los *échappés* con brazos y cabeza.

Realmente esta ha sido unas de las clases más provechosas para mí, dado a que tuve más tiempo pude introducir nuevos pasos y pulir los que ya han aprendido.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

3 SEMANA DE SEPTIEMBRE. MIÉRCOLES 18 DE SEPTIEMBRE DE 2019.

Empezamos una nueva semana, y continuamos con el programa de ballet clásico para adultos.

Como es costumbre comenzamos la clase con el calentamiento para luego de entrar en calor pasar a la realización de los ejercicios de la barra.

Las chicas recordaban bastante bien los ejercicios y sus combinaciones esto hizo que la clase se diera de manera más continua y fluida, pude observar un notorio avance, están más coordinadas en cuanto al movimiento de las cabezas y los brazos, ¡y si me siento muy feliz de esto! El ballet es una disciplina que consiste de constante practica y repetición de los ejercicios para alcanzar óptimos resultados.

Terminamos los ejercicios de la barra y pasamos a la ejecución del grand battement acostadas en el piso.

Realizamos algunos ejercicios de saltos en el centro del salón y por último para culminar relajamos estiramientos y una linda reverencia para despedirnos.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

4 SEMANA DE SEPTIEMBRE. MIÉRCOLES 25 DE SEPTIEMBRE DE 2019.

Iniciamos la última clase del mes de septiembre, cabe mencionar que este ha sido un mes muy gratificante para mí, he podido observar un gran avance en el desarrollo del programa y en el desempeño de las participantes, lo cual me hace sentir muy feliz y agradecida, realmente ha sido un gran mes.

Para culminar este mes decidí llevar a cabo una clase de preparación física, pienso que es de suma importancia implementar ejercicios específicos para fortalecer los músculos y buscar mayor resistencia.

Tal cual lo he planteado en el proyecto, para la elaboración de estas clases de preparación física utilizo herramientas del método pilates, el cual considero es excelente para bailarines.

Realizamos una serie de combinaciones de ejercicios para trabajar específicamente grupos musculares de piernas, abdomen y espalda media y baja.

Es oportuno decir que estos ejercicios son muy agotadores ya que consumen gran cantidad de energía por el uso de la respiración constante (inhalar y exhalar de forma lenta y prolongada), lo cual es característico del Pilates.

Culminamos la clase con ejercicios de estiramiento y relajación.

De esta forma cerramos el mes de septiembre con mucha energía y ganas de seguir avanzando en el programa, agradeciendo a Dios por las metas alcanzadas.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE OCTUBRE. MIÉRCOLES 2 DE OCTUBRE DE 2019.

Iniciamos la primera semana del mes de octubre, con mucho ánimo y energía.

Inmediatamente iniciamos la clase comenzando con el calentamiento en barra.

Las estudiantes ejecutaron todos los ejercicios que conforman la estructura de la barra según el plan metodológico correspondiente a este mes.

Realice varias correcciones particularmente en los acentos de la música con respecto al battement jeté.

Luego de culminar los ejercicios de la barra pasamos directamente al centro, pudo observar que las estudiantes han logrado mejorar la estabilidad y el control de su cuerpo al realizar los ejercicios. Sin embargo, debemos seguir trabajando en recordar los ejercicios y sus nombres respectivamente.

Culminamos la clase con un pequeño saludo y reverencia.

Fuimos despedidas y las anime a seguir trabajando en las correcciones para mejorar su desempeño en las clases.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

2 SEMANA DE OCTUBRE. MIÉRCOLES 9 DE OCTUBRE DE 2019.

Continuamos en la segunda semana del mes de octubre, mi objetivo durante este mes es lograr que las estudiantes realicen con mayor fluidez la clase, es decir, sin muchas pausas e interrupciones durante la clase, además de que puedan recordar la estructura y el orden de cómo se ejecutan los ejercicios.

Antes de iniciar con la barra les di unos minutos para que calienten el cuerpo.

Seguidamente iniciamos la clase.

Barra

Centro

Reverencia

Las chicas ejecutaron la clase completa y en efecto hoy la clase estuvo mucho más fluida, debo mencionar que estaban muy concentradas, por otro lado, pude ver que trabajan mucho mejor en equipo es decir cuando vienen todas, he notado la diferencia a cuando algunas faltan y esta algo vacío el salón, les da pena o se les olvidan los ejercicios porque se sienten nerviosas cuando las observo con mayor atención o de forma individual.

Al culminar la clase, las felicité por el desempeño que tuvieron el día de hoy.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

3 SEMANA DE OCTUBRE. MIÉRCOLES 16 DE OCTUBRE DE 2019.

Iniciamos la tercera clase del mes de octubre, hoy las chicas vinieron super felices y animadas.

Comenzaron realizando los ejercicios de la barra, hice algunas pausas para corregir la postura, el uso de la cabeza con los brazos en el *rond de jambe*, recordar la importancia de elongar el torso y estirar los pies.

Al culminar la barra, pasaron al centro, de igual forma hice algunas correcciones en cuanto a la ejecución y técnica de los saltos en los *échappés*.

Para terminar la clase monte una pequeña coda utilizando elementos básicos ya trabajos como port de bras, transferencia de peso, el uso de las cabezas y por último reverencia.

La clase se dio en un ambiente muy lindo lleno de calma y alegría, veo que a medida que pasa cada clase hay progreso tanto a nivel individual como a nivel grupal, lo cual me anima a seguir con este proyecto.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

4 SEMANA DE OCTUBRE. MIÉRCOLES 23 DE OCTUBRE DE 2019.

Cuarta semana del mes, realmente creo que este mes ha pasado muy rápido, no obstante, estoy muy agradecida con Dios porque ha sido un mes muy productivo.

Hoy la clase estuvo llena, ninguna de las chicas faltó, lo cual me pone muy feliz.

Rápidamente dimos inicio a la clase de ballet comenzando por los ejercicios en barra, centro y reverencia.

Las chicas fluyeron super bien el día de hoy, estaban compenetradas y muy concentradas, el trabajo grupal era evidente, lo que hace que luzcan más coordinadas al ejecutar cada movimiento.

Al culminar el centro, realizamos algunos ejercicios de flexibilidad, estiramientos y relajación en el suelo.

De esta manera terminamos la clase de hoy y fuimos despedidas.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

5 SEMANA DE OCTUBRE. MIÉRCOLES 30 DE OCTUBRE DE 2019.

Ultima clase del mes, estoy realmente feliz por los resultados que hemos obtenido durante este mes los cuales han sido muy buenos, tanto para las estudiantes como para el desarrollo del programa.

Para esta última clase, continuamos con el desarrollo de la estructura de la barra y el centro tal cual como en las clases anteriores y cerramos este mes con broche de oro.

Las chicas ejecutaron una gran clase, en esencia hemos alcanzado el objetivo de este mes, ha sido uno de los mejores meses del programa de ballet clásico para adultos.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE DICIEMBRE. MIÉRCOLES 4 DE DICIEMBRE DE 2019.

Último mes del año, y cada vez más cerca de culminar con el programa.

Di la bienvenida a las chicas e iniciamos con la clase.

La clase de hoy fue muy tranquila, realizamos la misma estructura de barra y centro con el objetivo de preparar y pulir a las estudiantes para la pequeña demostración que tengo pensado hacer en la disertación del trabajo de graduación.

Al finalizar la clase tome un momento para agradecerles por todo el desempeño y compromiso que han puesto en este proyecto, la participación de cada una de ellas ha sido esencial para lograr desarrollar el programa, el cual en efecto ha mostrado resultados muy positivos.

En fin, estoy muy agradecida con Dios por permitirme llevarlo a cabo.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

2 SEMANA DE DICIEMBRE. MIÉRCOLES 11 DE DICIEMBRE DE 2019.

Dio inicio la segunda semana de diciembre y continuamos con las clases del programa de ballet clásico para adultos.

Las estudiantes dieron inicio calentando y posteriormente pasaron a la barra, enfocadas en mejorar la ejecución de los pasos y ejercicios ya conocidos y estudiados anteriormente, en ocasiones olvidan ciertos nombres, pero reconocen como se ejecutan lo cual es muy bueno.

Al realizar los ejercicios del centro, trate de ser más intencional en las correcciones de la ejecución de los saltos, las rotaciones y el uso de las cabezas.

Las chicas mostraron estar muy concentradas y prestaron mucha atención en los puntos que hice énfasis que se deben corregir. Por último, dieron una bella reverencia y de esta manera culminamos la clase del día de hoy.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

3 SEMANA DE DICIEMBRE. MIÉRCOLES 18 DE DICIEMBRE DE 2019.

Última clase del mes de diciembre, el próximo miércoles es Navidad por lo tanto no tendremos clase.

Para la clase de hoy realizarán los ejercicios de la barra y luego pasarán al centro para realizar una pequeña rutina de acondicionamiento físico.

Las chicas hicieron un gran trabajo el día de hoy y como decimos los panameños “le saqué el jugo”, realmente terminaron exhaustas, pero creo que era necesario terminar el año con una buena dosis de ballet y preparación física, de esta manera culminamos la última clase del año con broche de oro y con el corazón agradecido al ver como este programa ha dado los resultados que esperaba.

No obstante, no podíamos terminar este año, sin hacer una fiestecita de Navidad, la próxima semana nos reuniremos en mi casa tendremos un tiempo ameno y cada una llevará algo de comer para compartir y disfrutar un tiempo juntas.

Le doy gracias a Dios por la oportunidad que me ha dado de entrar en las vidas de estas personas y demostrarles que nunca es tarde para hacer algo que amas y seguir tus sueños.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

4 SEMANA DE DICIEMBRE. MIÉRCOLES 25 DE DICIEMBRE DE 2019.

Hoy es 25 de diciembre, Navidad, es día feriado a nivel nacional, por lo tanto, no hay clase.

Sin embargo, quiero aprovechar para escribir que gracias a Dios pudimos llevar a cabo la fiestecita de navidad y fue todo un éxito, la pasamos genial y disfrutamos juntas de un tiempo ameno, alegre y divertido.

Dios primero nos vemos el próximo año.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE ENERO. MIÉRCOLES 1 DE ENERO DE 2020.

Dimos inicio al nuevo año, “2020”, y lamentablemente me informaron que las instalaciones de la Universidad de Panamá estarán cerradas durante todo el mes de enero por vacaciones de todo el personal administrativo, por lo tanto, las clases quedan canceladas hasta el próximo mes que abra la institución y sus respectivas instalaciones.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE FEBRERO. MIÉRCOLES 5 DE FEBRERO DE 2020.

Ya en la recta final del programa de ballet clásico para adultos, retomamos clases y estamos listas para continuar con este proyecto.

Inicie dando palabras de bienvenida a las participantes que han perseverado hasta este momento, nuevamente agradeciéndoles por el compromiso y responsabilidad que han mostrado con el programa y con mi persona, de esta manera dimos inicio a la clase del día de hoy.

Dado a que regresan luego de un mes sin tomar clase alguna. Decidí dictar una clase enfocada en la elongación, fortalecimiento y flexibilidad de los músculos.

En efecto algunas estaban un poco entumidas y al realizar los ejercicios sentían un poco de dolor, sin embargo, al entrar en calor los músculos se sintieron más cómodas al efectuarlos.

La clase se lleva a cabo en un ambiente muy tranquilo y fluido, al culminar le pedí el favor que repasarán los ejercicios de la barra y el centro para la próxima clase, de esta manera fuimos despedidas.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

2 SEMANA DE FEBRERO. MIÉRCOLES 12 DE FEBRERO DE 2020.

Estamos en el penúltimo mes del programa, hoy las chicas retoman la clase como tal, según la estructura del programa, espero no hayan olvidado los ejercicios y su ejecución, debo ser honesta y decir que estoy un poco nerviosa por esto pues estuvieron un mes sin dar clases y es muy posible que hayan olvidados algunos conceptos de la clase.

No obstante, comenzamos.

Inmediatamente pasaron a la barra para realizar los ejercicios correspondientes, en efecto tuve que recordarles algunos movimientos y combinaciones de los ejercicios ya estudiados, sin embargo, lo captaron bastante rápida y la clase continuo de manera fluida, aunque en ocasiones tuve que detener la clase para mostrar y recordar algunos ejercicios.

En fin, esta fue una clase de “repaso”, para retomar y recordar los pasos estudiado en clases pasadas.

Al concluir la clase, les pedí el favor a las participantes de estudiar y repasar en casa la clase pues ya estamos en la recta final y deben estar listas para presentarse.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

3 SEMANA DE FEBRERO. MIÉRCOLES 19 DE FEBRERO DE 2020.

Nos encontramos en las últimas clases del programa de ballet clásico para adultos.

Dimos inicio a la clase, las participantes ejecutaron los ejercicios de barra, estiramientos y centro.

Hoy estaban mucho más concentradas y recordaban con mayor claridad los ejercicios y su ejecución, espero que podamos continuar trabajando de esta manera puesto que ya está próximo a concluir el programa de clases y mi objetivo es que estén preparadas y lista para que me acompañen cuando llegue el momento de disertar el proyecto de tesis.

A finalizar la clase les hice un recorderis de lo antes escrito, para que estén presentes y eviten faltar a las ultimas clases, de esta manera nos despedimos y tomamos una fotografía.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

4 SEMANA DE FEBRERO. MIÉRCOLES 26 DE FEBRERO DE 2020.

Última clase del mes de febrero, se me presentó un compromiso familiar muy importante, por el cual tuve que cancelar la clase del día de hoy; cabe mencionar que lo comuniqué a las participantes anticipadamente por medio del grupo que tenemos en WhatsApp.

Además, les recordé que el próximo mes (marzo), estaremos concluyendo el programa y que espero verlas la siguiente semana.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

1 SEMANA DE MARZO. MIÉRCOLES 4 DE MARZO DE 2020.

Último mes del programa de ballet clásico para adultos, estoy muy feliz y a la vez conmovida porque ha llegado este momento. Estamos a solo cuatro clases de concluir con el proyecto, ¡que emoción!

Dimos inicio trabajando en la estructura de la clase planificada para este mes, la cual es la misma del mes pasado que tiene como objetivo pulir y corregir los últimos detalles para que las participantes estén listas para hacer la clase demostrativa durante mi disertación.

En fin, dimos inicio a la clase, realice varias correcciones más que todo a nivel grupal en cuanto a la importancia de la coordinación de los brazos y las cabezas tanto en la barra como en el centro del salón.

Concluimos la clase con una hermosa coda y reverencia.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

2 SEMANA DE MARZO. MIÉRCOLES 11 DE MARZO DE 2020.

Lamentablemente el virus del **covid19** ha sido detectado en Panamá, por lo cual han mandado a cerrar todas las instituciones educativas (escuelas y universidades) a nivel nacional, por esta razón la clase queda cancelada el día de hoy.

Espero que esta situación mejore pronto para concluir de forma satisfactoria el programa de ballet clásico para adultos.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

3 SEMANA DE MARZO. MIÉRCOLES DE MARZO DE 2020.

Por órdenes de nuestro presidente, debemos estar reclusos en nuestras casas dada a la situación actual que presenta el país con la detección del virus del **covid19**, por lo tanto, no sabemos cuánto durará esta situación, confío en que Dios tiene el control de esta situación y podremos continuar, las chicas están un poco tristes al igual que yo porque no podremos culminar este mes como esperábamos.

sin embargo, ha surgido una modalidad virtual para comunicarse con las personas y poder dictar clases de cualquier índole, sin duda alguna se los hice saber a las chicas y el día de hoy dimos nuestra primera clase virtual a través de la plataforma "Zoom".

La verdad fue un poco complicada dictar la clase a través de una pantalla por diversos factores: la música no se escucha con claridad, el lugar no es el adecuado para hacer una clase de ballet, me es muy difícil corregirlas porque no las puedo ver a todas con claridad, a pesar de todas las adversidades logramos llevar la clase a cabo y estoy agradecida por eso.

Por otro lado, debo mencionar que en la clase de hoy solo se conectaron dos participantes, lo cual me hace pensar que tan factible será el realizar las clases por esta vía, esperaré la siguiente clase para evaluar la asistencia y ver qué medidas debo tomar para continuar.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

4 SEMANA DE MARZO. MIÉRCOLES 25 DE MARZO DE 2020.

Según el cronograma del programa de ballet clásico para adultos, hoy culminamos las clases oficialmente, nunca pensé que sería de esta manera, pero creo que lo más importante es que lo hemos logrado.

Fue una clase sumamente diferente, pero pudimos llevarla a cabo gracias a Dios.

Realmente aún no sé qué decisión tomar respecto a continuar impartiendo las clases con el fin de que no olviden lo aprendido y de esta manera puedan presentarse en la disertación.

Esperaré las próximas directrices que se den en el país en cuanto a la situación actual del covid19.

PROGRAMA DE BALLET CLÁSICO PARA ADULTOS

BITÁCORA SEMANAL

CONCLUSION

Continúe dictando las clases virtuales a través de la plataforma zoom durante los meses de abril, mayo y junio, con el objetivo de seguir preparando a las chicas para la disertación del trabajo de grado, sin embargo, dada la situación actual del país, he tomado la decisión de detener las clases ya que no tiene mucho sentido continuar. por el momento es incierto saber hasta cuando seguiremos en confinamiento y más allá, si volveremos a la Universidad.

En fin, puedo decir que gracias a Dios logramos culminar el programa siguiendo el cronograma previamente establecido por lo que logre obtener los resultados y proyectarlos en mi trabajo de tesis.

Era mi deseo realizar esta muestra, sin embargo, me siento feliz y agradecida de haber culminado con éxito el programa de ballet clásico para adultos.

Panamá, 5 de Agosto de 2021

Señores

Universidad de Panamá
Facultad de Bellas
Artes

Respetados señores:

Yo Marisol Escudero C. con cédula de identidad personal
6-55-167, Licenciada idónea de Español, certifico que el proyecto
de grado del (a) estudiante Ana Karen Benavides M. con cédula de
identidad personal 8-919-105 cuyo título es:

Elaboración de programa de ballet clásico
para adultos.

Cumple con los requisitos de Ortografía, Redacción y Sintaxis que debe reunir el mismo.

Atentamente,

M. Escudero C.

UNIVERSIDAD DE PANAMA

LA FACULTAD DE

Humanidades

EN VIRTUD DE LA POTESTAD QUE LE CONFIEREN LA LEY Y EL ESTATUTO UNIVERSITARIO,
HACE CONSTAR QUE

Marisol Escudero Castro

HA TERMINADO LOS ESTUDIOS Y CUMPLIDO CON LOS REQUISITOS
QUE LE HACEN ACREEDOR AL TITULO DE

*Licenciada en Humanidades
con Especialización en Español*

Y EN CONSECUENCIA, SE LE CONCEDE TAL GRADO CON TODOS LOS DERECHOS,
HONORES Y PRIVILEGIOS RESPECTIVOS, EN TESTIMONIO DE LO CUAL SE LE EXPIDE
ESTE DIPLOMA EN LA CIUDAD DE PANAMA A LOS *Dieciocho*
DIAS DEL MES DE *Agosto* DE MIL NOVECIENTOS *noventa y cuatro*

DTurner
Secretario General

Diploma 45626

Identificación Personal 6-95-167

John Garza
Decano

[Signature]
Rector





Inicio del Programa



**BALLET PARA
ADULTAS**

*Disfruta
de los
beneficios
de esta
disciplina*



Creemos que nunca es tarde para seguir tus sueños

Participantes que culminaron el Programa con Éxito









