



Universidad de Panamá

Facultad de Bellas Artes

Escuela de Danza

“PROPUESTA DE PROGRAMA DE ESTUDIO DE DANZA MODERNA Y
CONTEMPORÁNEA PARA ESTUDIANTES (13 a 27 AÑOS) DE LOS CURSOS LIBRES
DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ.”

Elaborado por:

Liliana de los Santos Delgado Lasso de Carreiro

8-910-145

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ÉNFASIS EN DANZA
CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA MODERNA.

Panamá, República de Panamá

2024

TRIBUNAL EXAMINADOR

El Tribunal Examinador en el uso de sus facultades, ha revisado el trabajo de grado titulado:

“PROPUESTA DE PROGRAMA DE ESTUDIO DE DANZA MODERNA Y CONTEMPORÁNEA PARA ESTUDIANTES (13 A 27 AÑOS) DE LOS CURSOS LIBRES DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ”

Para constancia de ello, el Tribunal Examinador compuesto por:

Prof. _____

Asesor

Evaluación: _____

Prof. _____

Jurado 1

Evaluación: _____

Prof. _____

Jurado 2

Evaluación: _____

CIUDAD DE PANAMÁ - PANAMÁ

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mi esposo José Carreiro y mis hijos Isaac Aarón y José Isaías que son mi mayor fuente de inspiración, a mi hermosa abuela Esther Jiménez y mi tía adorada Marilyn Alba la cual no está físicamente conmigo, pero está presente en mi corazón; también se lo dedico a la que me dio la oportunidad, confió en mi trabajo y fue quien sembró la idea de este trabajo, hasta el cielo Profesora Julia Olivella, por siempre en mi corazón.

AGRADECIMIENTO

Primero gracias a Jehová Dios por todo lo que me dio y los caminos que me abrió para llegar hasta donde estoy hoy en día, sin Él no estaría aquí; a mi mamá Yajaira y mi mamá Olga por su apoyo incondicional. A mis hijos y mi esposo por confiar en mí y ser mi impulso en este bello camino. A mis profesores por sus conocimientos transmitidos, todos aportaron de alguna manera con mucho amor a mi vida, gracias por la paciencia y la entrega.

Agradecida especialmente con cada uno de mis estudiantes que me permitieron entregarles un poco de los conocimientos adquiridos a lo largo de mi carrera, estoy muy orgullosa de lo que lograron en este proceso.

El formar parte de este mundo tan hermoso del arte y sobre todo de la danza es lo que más agradezco. La danza me ha salvado, haciendo de mí una mejor persona y una profesional entregada al proceso de aprendizaje de mis estudiantes, que para mí es lo más bonito de todo en este camino; ver como las semillas germinan, crecen y tienen frutos.

Gracias a la danza por esta maravillosa vida.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPÍTULO I	14
ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. TEMA DE LA INVESTIGACIÓN	14
1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA A ESTUDIAR.....	14
1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	14
1.4. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.5. COBERTURA	15
1.6. METODOLOGÍA.	16
CAPÍTULO II.....	19
MARCO CONCEPTUAL	19
2.1. LA DANZA	19
2.2. DANZA MODERNA.....	21
2.3. TÉCNICAS DE DANZA MODERNA.....	22
2.3.1. TÉCNICA GRAHAM	23
2.3.2. TÉCNICA HORTON	24
2.3.3. TÉCNICA LIMÓN.....	25
2.4. PERCUSORES DE DANZA MODERNA	26
2.4.1. ISADORA DUNKAN	26
2.4.2. MARTHA GRAHAM	27
2.4.3. JOSÉ LIMÓN.....	28
2.4.4. LESTER HORTON.....	29
2.5. DANZA CONTEMPORÁNEA	31
2.6. IDEOKINESIS	32
2.7. LÍNEAS DE MOVIMIENTO.....	32
2.8. FUNDAMENTOS DE BARTENIEFF	34
2.9. CONCEPTOS DE ENSEÑANZA	35
2.9.1. OBSERVACIÓN DIRECTA.....	35

2.9.2. CUESTIONARIO ESTRATÉGICO.....	36
2.9.3. APRENDIZAJE ACTIVO	36
2.9.4. TEORIA DEL CONTRUCTIVISMO.....	37
CAPÍTULO III.....	40
MARCO METODOLÓGICO.....	40
1. ANTECEDENTES	40
2. METODOLOGÍA	42
2.1. PRIMER PERIODO	46
2.2. SEGUNDO PERIODO	55
2.3. TERCER PERIODO.....	68
3. RESULTADOS.	81
4. BENEFICIOS.	86
RECOMENDACIONES.....	87
CONCLUSIONES.....	88
BIBLIOGRAFÍA.....	90
OTRAS REFERENCIAS.	91
ANEXOS.....	93

ÍNDICE DE CUADRO

2.1. PRIMER PERIODO	46
2.1.1. Cuadro general de ejercicios en clases.....	47
2.1.2. Cuadro de actividades en clases.	48
Clase #1.	48
Clase #2.	49
Clase #3.	50
Clase #4.	51
Clase #5.	52
Clase #6.	53
Clase #7 y #8	54
2.2. SEGUNDO PERIODO	55
2.2.1. Cuadro general de ejercicios en clases.....	56
2.2.2. Cuadro de actividades en clases.	57
Clase #1.	57
Clase #2.	58
Clase #3.	59
Clase #4.	60
Clase #5.	61
Clase #6.	62
Clase #7.	63
Clase #8.	64
Clase #9.	65
Clase #10.	66
Clase #11 y #12.	67
2.3. TERCER PERIODO.....	68
2.3.1. Cuadro general de ejercicios en clases	69
2.3.2. Cuadro de actividades en clases.	70
Clase #1.	70
Clase #2.	71
Clase #3.	72

Clase #4.	73
Clase #5.	74
Clase #6.	75
Clase #7.	76
Clase #8.	77
Clase #9.	78
Clase #10.	79
Clase #11 y #12.	80

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: <i>pintura rupestre de Bhimbetka</i>	19
Ilustración 2: <i>Técnica Graham</i>	22
Ilustración 3: <i>Técnica Horton</i>	23
Ilustración 4: <i>Técnica Limón</i>	24
Ilustración 5: <i>Isadora Duncan</i>	25
Ilustración 6: <i>Martha Graham</i>	26
Ilustración 7: <i>José Limón</i>	28
Ilustración 8: <i>Lester Horton</i>	29
Ilustración 9: <i>Danza Contemporánea</i>	31
Ilustración 10: <i>Irmgard Bartenieff</i>	34
Ilustración 11: <i>Verano 2022, trabajo de piso: rebotes</i>	93
Ilustración 12: <i>Verano 2022, trabajo de piso: cobra</i>	93
Ilustración 13: <i>Verano 2022, trabajo de piso: casita</i>	94
Ilustración 14: <i>Verano 2022, trabajo de piso: posición en paralelo</i>	94
Ilustración 15: <i>Verano 2022, grupo completo</i>	95
Ilustración 16: <i>Verano 2022, entrega de certificado: Vittorio Villareal</i>	95
Ilustración 17: <i>Verano 2022, entrega de certificado: Carlos Morán</i>	96
Ilustración 18: <i>Primer semestre 2022, presentación final</i>	96
Ilustración 19: <i>Primer semestre 2022, grupo completo</i>	97

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es realizar el programa de estudios implementado por mi persona a los estudiantes de los cursos libres que se dictan en la Universidad de Panamá en la Facultad de Bellas Artes, en tres periodos: verano, primer semestre y segundo semestre.

Esta investigación la realicé en entre los años 2019 - 2022 a mis estudiantes que tomaron los cursos libres de danza moderna en la Facultad de Bellas Artes y quiero compartir con todos los estudiantes, docentes o instructores que quieran impartir estos cursos, el programa de estudios que utilice dando buenos resultados a estudiantes que la mayoría no tenían conocimientos previos de danza y así tengan una guía de las clases que pueden aplicar a estudiantes que tengan estas características. Principalmente se tomó en cuenta las clases dictadas en el 2022, consolidando así los resultados del programa de estudio.

INTRODUCCIÓN

La danza moderna, como forma de expresión artística y ejercicio físico, ha ganado reconocimiento en todo el mundo. Su capacidad para fusionar movimientos fluidos y expresivos con la creatividad individual la convierte en una actividad enriquecedora tanto a nivel físico como emocional. Sin embargo, para muchos estudiantes sin experiencia previa en danza, abordar esta disciplina puede parecer intimidante o inaccesible. Por ello nace la necesidad de la creación de un programa de estudio para los cursos libres de la Universidad de Panamá, dentro de la Facultad de Bellas Artes se dictan los Cursos Libres los cuales Son dirigidos a estudiantes con o sin experiencia previa para lograr promover las diferentes técnicas que se dictan dentro del mismo.

Par algunos jóvenes que quieren explorar por primera vez la danza se inclinan por la danza moderna y contemporánea; la misma les funciona para mejorar su coordinación, flexibilidad, equilibrio, fuerza y, en otros casos les ayuda a reducir el estrés o la ansiedad de las responsabilidades diarias escolares.

El propósito de esta tesis es explorar y desarrollar un enfoque integral para la planificación de clases de danza moderna, diseñado específicamente para estudiantes sin conocimientos previos y con el objetivo principal de fomentar la recreación y el disfrute. El programa de estudio que realice es del curso de Danza Moderna, la idea principal es dejar una guía que puedan utilizar para dictar los cursos libres y tener conocimientos previos de lo que se puede lograr.

En última instancia, esta investigación tiene como objetivo contribuir al desarrollo profesional de los educadores de danza moderna, proporcionando orientación y recursos para la planificación de clases efectivas y estimulantes. Al mejorar la calidad y la relevancia de la

educación en danza moderna, se espera promover una apreciación más profunda de esta forma de arte y cultivar una nueva generación de bailarines creativos y conscientes.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

“Propuesta de programa de estudio de danza moderna y contemporánea para estudiantes (13 a 27 años) de los cursos libres de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá.”

1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA A ESTUDIAR

Debido a que no existe una estructura de programa de danza moderna dentro de la organización de los cursos libres de la Facultad de Bellas Artes, considere la importancia de una planificación dentro del proceso de aprendizaje para cumplir con los objetivos de una formación de calidad alcanzando un nivel de aprendizaje óptimo dentro del curso.

Como estudiante de la carrera de danza moderna, me nace la necesidad de instaurar un programa de estudios como guía para dictar las clases de los cursos libres no solo para estudiantes de la facultad de Bellas Artes, si no, también para instructores fuera de la universidad que tengan la oportunidad de dictar dichas clases. Apoyando así de esta manera a los administrativos que organizan estos cursos que tengan material de apoyo para que los instructores tengan una guía para las clases.

1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Nace la necesidad de una guía para los estudiantes de la carrera de danza moderna, que quieran dictar estos cursos libres dentro de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. En estos momentos no se cuenta con un programa de estudio de danza moderna estructurado y es de suma importancia contar con un documento que nos dé los objetivos a cumplir en estos

cursos. Se ha dictado estas clases desde el año 2019 hasta 2022 y se ha observado la necesidad de formalizar y documentar los cursos en el área de danza moderna.

1.4. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

Mantener un programa de estudio de danza moderna y contemporánea dentro de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá que permita a cualquier estudiante de la carrera de danza moderna que desee impartir las clases de los cursos libres seguir este programa y alcanzar los objetivos planteados.

Se mostrará un video que evidencie los resultados de estas clases con las muestras coreográficas que se presentan al final de los cursos en las cuales los estudiantes demuestran las destrezas y habilidades adquiridas durante el mismo. Como evidencia de la investigación se presentará en un video recopilatorio de las experiencias previas.

1.5. COBERTURA

Este programa se implementó el año 2022, el cual fue el último año dictando estos cursos como una evidencia de la experiencia obtenida a lo largo de estos 4 años, dictando los cursos de danza moderna, dentro de la escuela de Danza, Facultad de Bellas Artes, Campus Harmodio Arias Madrid, Universidad de Panamá, en la cual se realizan los cursos libres. Los Cursos Libres están divididos en tres periodos durante el año: Los Cursos Libres de Verano, Los Cursos Libres Sabatinos (primera y segunda parte).

En los cursos libres de verano del 2022 el grupo fue de cinco estudiantes, dos varones y tres mujeres con edades entre los 12 y 17 años.

Los cursos libres del primer se dictaron a 4 estudiantes, un varón y tres mujeres con edades entre los 13 y 27 años.

Por motivos que desconozco en el segundo semestre no se abrió los cursos, por ende no se dictaron los mismos, pero si se realizó el programa secuencial de este, lastimosamente sin resultados y sin evidencias.

1.6. METODOLOGÍA

Línea de investigación: Utilicé la primera línea de investigación de la Facultad de Bellas Artes, la investigación es cualitativa, la cual corresponde a la documentación y recopilación de la experiencia propia realizada durante 4 años (del 2019 al 2022). También se anexará fotografías, videos y entrevistas pertinentes que apoyen a la investigación.

“Discurso sobre Arte (Investigación sobre Arte). La investigación que tiene como eje central el abordaje conceptual de la obra de Arte desde una perspectiva teórica y reflexiva. El proceso (producto) artístico como generador de sentido y significación con énfasis en su articulación práctica-teórica. La investigación en su condición de lenguaje y en su condición estética.”

Realicé un programa de estudio para los estudiantes de los cursos de danza moderna durante el año 2022; en total serán 3 programas y con los cuadros de evaluación para registrar el avance, podremos ver como este sistema ayuda a los estudiantes que participaron de dichos cursos. Criterios que estarán dentro del cuadro de evaluación son: flexibilidad, resistencia, coordinación, postura y sus logros en el curso.

Para llegar a los objetivos utilicé la teoría de aprendizaje activo que deriva de la teoría del constructivismo, también usé herramientas de evaluación formativa como lo son: observación directa, cuestionario estratégico y tres cosas que no sabía antes.

Apoyándome de entrevistas a administrativos de la Facultad de Bellas Artes y estudiantes que tomaron las clases, para los resultados de esta investigación.

1.6.1. FASE #1:

Documentación bibliográfica e infográfica sobre elaboración de programas de estudio, planificaciones de clases y metodologías de enseñanza, conceptos de danza moderna y la metodología de la investigación.

1.6.2. FASE #2:

Planifique las clases de los cursos libres de danza moderna enfocada en que los estudiantes podían tener o no conocimientos previos en danza, sobre todo hacer clases que fueran llamativas para los estudiantes y se interesaran en la danza.

Hice investigación sobre metodología de enseñanza y ejercicios de las diferentes técnicas de danza moderna, apoyada en herramientas de la danza contemporánea, que pudieran complementar las clases.

1.6.3. FASE #3:

Una vez recopilada la información y captación de datos, procedí con el desarrollo del marco conceptual y teórico, haciendo resumen de las clases, metodología utilizada y plasmando los programas de estudios utilizados en las clases que se utilizaron como muestra de la funcionalidad de los programas.

1.6.4. FASE #4:

Revisión y correcciones sugeridas por el jurado evaluador.

CAPÍTULO II

MARCO CONCEPTUAL

CAPÍTULO II

MARCO CONCEPTUAL

Este capítulo es de suma importancia para entender el trabajo de investigación que se llevó a cabo; la descripción de términos y conceptos que veremos a continuación son vitales para empezar la formación de estudiantes que no han tenido conocimientos previos de danza. En este trabajo desarrollaremos conceptos como Danza Moderna, Danza Contemporánea, alineamiento, metodología constructivista y metodología de aprendizaje activo.

2.1. LA DANZA

Desde el inicio de los tiempos, la danza ha formado parte de la historia de la humanidad. Los primeros indicios de la danza se hallan en pinturas rupestres de hasta 10.000 años de antigüedad, donde es posible evidenciar a personajes danzantes por motivos ritualistas o religiosos.

Un ejemplo de ello son las pinturas rupestres de Bhimbetka con una antigüedad de 9.000 años, donde se observan, entre otras escenas, ilustraciones de danza.

Es la forma de arte en la que, a través del movimiento del cuerpo, se expresa la plasticidad y la estética, en fusión con el ritmo y la musicalidad, aunque en muchos casos, la música no es necesaria. Es también llamada “el lenguaje del cuerpo” y se vale de una secuencia de movimientos corporales que acompañan de manera rítmica a la música. También se conoce como una expresión de emociones, dado que, en algunos casos, a través de los movimientos se persigue la intención de comunicar los sentimientos. Como menciona Albert Dallal, en su libro, *Cómo acercarse a la Danza*: “la danza no necesita pues, de la presencia directa y obvia de la música, porque: La danza puede sobrevivir y realizarse sin sonidos que la acompañen o guíen.

La base o apoyo de la música, el ritmo, se manifiesta en la acción dancística, en la obra de baile, incluso aunque no se oiga; o sea, se detecta visualmente”.

En la prehistoria se bailaba al compás de los sonidos de la naturaleza, que más tarde fueron acompañados por las palmas, el choque de los pies o de bastones, que luego se vieron evolucionados en instrumentos musicales. Por último, se incorporó la voz. Estas danzas primitivas eran pasionales y espontáneas, buscaban expresar sentimientos y estados de ánimo.

Las grandes civilizaciones de la antigüedad, como Roma, Egipto y Grecia, utilizaron la danza en rituales: defunciones, bodas, recibimientos, danzas a las divinidades, entre otros.

Existen muchas danzas alrededor del mundo y en las diferentes culturas, cada una de ellas tiene sus propias reglas y pasos que deben ser respetados para su ejecución y requieren del entrenamiento y de la cualidad particular de cada bailarín. Además, cada danza se caracteriza por tener su propia vestimenta.



Ilustración 1

Fuente: *pintura rupestre de Bhimbetka, Madhya Pradesh, India, 9,000 años de antigüedad.*

2.2. DANZA MODERNA

La danza moderna es un género de danza que se basa en la interpretación y visión individual del bailarín o coreógrafo. Esta expresión artística se empieza a forjar a principios del siglo XX y rompe con las reglas y criterios del ballet clásico. Sus movimientos son una expresión libre y fluida de estados, emociones, metáforas o ideas abstractas. No sigue pasos ni movimientos estructurados de antemano.

A diferencia de la danza clásica cuyos movimientos son aéreos y elevados, la danza moderna tiene un lenguaje corporal orgánico. Sus movimientos se arraigan a la tierra, se balancean siguiendo los principios anatómicos del cuerpo, y buscan expresar la verdad interior de quien la crea.

La danza moderna se origina en una época de muchos cambios. A principios del siglo XX, el mundo empezó a experimentar cambios drásticos a nivel social, político y económico. La era agrícola quedó atrás en muchos países europeos y en Estados Unidos. La industrialización echó raíces en la economía y las monarquías de antaño perdieron en algunas regiones su poder totalitario.

No es casualidad que la danza moderna surja en este ambiente de cambios drásticos. Bailarines, tanto en Europa como en Estados Unidos, comenzaron a experimentar con nuevas formas de danza que no respondían a ninguna regla establecida, rebelándose a las estrictas reglas del ballet clásico y buscando una forma de expresión más libre.

Estos bailarines abordaron el baile como un arte capaz de expresar la complejidad de la experiencia humana, con todas sus emociones, contradicciones, conflictos y malestares. La

nueva forma de danza, muy diferente a los bailes que se conocían hasta entonces, se bautizó con el nombre de danza moderna.

Algunas características clave de la danza moderna incluyen:

- **Uso del peso y la gravedad:** Los bailarines de danza moderna a menudo juegan con el peso de sus cuerpos, utilizando caídas, saltos y movimientos que aprovechan la gravedad.
- **Expresión emocional:** La danza moderna se centra en la comunicación de emociones, ideas y estados internos, permitiendo que cada bailarín interprete la música y los temas de manera personal.
- **Innovación en la coreografía:** Se experimenta con nuevas formas y estructuras, evitando las convenciones tradicionales del ballet.
- **Diversidad de estilos:** Dentro de la danza moderna hay una amplia variedad de estilos y técnicas, desarrolladas por pioneros como Isadora Duncan, Martha Graham, y Merce Cunningham, entre otros.

2.3. TÉCNICAS DE DANZA MODERNA

En esta sección veremos técnicas que influyeron en la creación del programa de danza moderna para los cursos. Estas técnicas fueron aprendidas en las clases de la universidad cuando estudiaba la licenciatura de danza moderna.

2.3.1. TÉCNICA GRAHAM

La técnica Graham surge en la década de 1920. Es una de las principales técnicas de la danza moderna, esta técnica la desarrollo Martha Graham, la cual descubrió que para poder expresarse de forma más completa y sincera a través de la danza era necesario desarrollar una técnica que permitiera al cuerpo expresarse de formas nuevas.

Es la única técnica de danza moderna que tiene un lenguaje codificado para expresar todo el abanico de las emociones humanas. Esta técnica está basada principalmente en los principios de la contracción y la relajación, de esta manera libera las emociones, utilizando las contracciones pélvicas y abdominales, la relajación al inspirar, los espasmos de los músculos y los estiramientos.

La utilización del centro del cuerpo para generar movimiento es otro principio importante de esta técnica. El centro del cuerpo es el punto de partida de todos los movimientos y es donde se encuentra el poder en la danza. Con la técnica Graham se desarrolla la fuerza, la coordinación y la flexibilidad del centro del cuerpo para generar movimientos más eficientes.



Ilustración 2
Fuente: *Martha Graham School*

2.3.2. TÉCNICA HORTON

Esta técnica es creada por Lester Horton en el año 1928. Su técnica ve al cuerpo como un todo, incluyendo flexibilidad, estiramiento, fuerza, coordinación y conciencia corporal para permitir la libre expresión y todo esto con influencia del jazz moderno y los bailes nativos americanos.

El objetivo es alargar, fortalecer y crear una fuerte resistencia física en el cuerpo humano, para así convertirse en un instrumento de danza expresiva. Horton busca que cada músculo del cuerpo sea alargado y cada sección corporal sea aislada. También se basa en el uso de líneas y formas en los movimientos. Estos elementos se utilizan para crear un lenguaje visual en la danza. Las líneas se refieren a las líneas rectas y los ángulos en los movimientos, mientras que las formas se refieren a las curvas y los arcos. La combinación de líneas y formas ayuda a crear movimiento dinámico y expresivo que comunica emociones y sentimientos.



Ilustración 3
Fuente: *blog Bailarinas*

2.3.3. TÉCNICA LIMÓN

La técnica Limón fue creada por José Limón en la década de 1940. Limón, nació en México, pero criado en Estados Unidos, fue uno de los primeros alumnos de la Escuela Americana de Danza de Doris Humphrey y Charles Weidman, que se convirtieron en sus mentores.

Esta técnica se centra en la conexión entre la respiración, el movimiento y la emoción. Su objetivo es comunicar una historia o un sentimiento a través del movimiento, utilizando la fuerza de la gravedad y la energía para crear una sensación de fluidez y continuidad. Uno de los elementos principales de la técnica Limón es el "big breath", o gran respiración. Los bailarines inspiran profundamente antes de cada movimiento, lo que les da una sensación de expansión y libertad. La respiración también se utiliza para controlar el movimiento y darle un ritmo y una continuidad. Otro elemento importante de la técnica Limón es el uso del peso y la gravedad. Los bailarines exploran la sensación del peso de su cuerpo, dejándose caer al suelo y utilizando la inercia para impulsarse hacia arriba. Esto crea una sensación de fluidez y continuidad en el movimiento, y permite al bailarín comunicar una historia o un sentimiento de forma más efectiva. La técnica Limón también se enfoca en la conexión entre el movimiento y la emoción. Los bailarines utilizan el movimiento para expresar sentimientos y estados de ánimo, y trabajan en conjunto con la música y la iluminación para crear una atmósfera y un ambiente emocional.



Ilustración 4

Fuente: *Blog Chantal Gourdard*

2.4. PERCUSORES DE DANZA MODERNA

Es de mucha importancia para mí mencionar los percusores de la danza moderna, en vista que dentro de las clases a los estudiantes les dejo de tarea investigar sobre ellos y hacemos parte de la clase teórica aprendiendo de los aportes de cada uno de ellos; de esta manera ellos aprenden a profundidad de donde proviene cada ejercicio o paso que se les enseña.

2.4.1. ISADORA DUNKAN

Nacida el 27 de mayo de 1877 en San Francisco, Estados Unidos, fue pionera en la danza moderna, rompiendo con las reglas estrictas del ballet clásico. Duncan se inspiró en la naturaleza, el arte griego antiguo y la libertad de expresión, lo que la llevó a crear un estilo de danza más fluido y natural, alejado de las técnicas formales y rígidas. Su vestuario también era una declaración de sus ideales artísticos: bailaba descalza, con túnicas ligeras y sueltas, evocando la belleza de las esculturas griegas. Duncan creía que la danza debía expresar las emociones humanas de manera más directa y que el cuerpo era un instrumento de arte sagrado.

A lo largo de su vida, Duncan actuó por todo el mundo y dejó una marca imborrable en la evolución de la danza. Su vida personal estuvo llena de tragedia, incluyendo la muerte de sus hijos en un accidente automovilístico en 1913. Duncan murió de manera trágica en 1927 en Niza, Francia, cuando su bufanda quedó atrapada en una rueda de coche, provocando un accidente fatal.

Su legado sigue vivo en el mundo de la danza moderna, y su influencia ha sido reconocida como clave para la evolución de este arte.



Ilustración 5
Fuente: *Periódico Clarín*

2.4.2. MARTHA GRAHAM

Martha Graham, nacida en Pittsburgh en 1894, es considerada una de las figuras más importantes de la danza del siglo XX. A lo largo de su carrera, Graham desarrolló una técnica de danza única que se caracterizaba por su intensidad emocional y su exploración del movimiento interior. Su trabajo se basaba en la idea de que el cuerpo podía expresar una amplia gama de emociones y experiencias humanas, desde el dolor y la angustia hasta la alegría y la esperanza.

Algunos de sus trabajos más emblemáticos incluyen "Appalachian Spring" (1944), "Lamentation" (1930) y "Cave of the Heart" (1946), piezas que abordaban temas mitológicos, psicológicos y de la condición humana. Además de su obra coreográfica, Graham fundó su propia compañía de danza, la Martha Graham Dance Company, que sigue siendo una de las más influyentes en el ámbito de la danza contemporánea. A lo largo de su vida, formó a generaciones de bailarines y coreógrafos, dejando un impacto duradero en el mundo de la danza; su trabajo revolucionario transformó la manera en que entendemos y experimentamos la danza.



Ilustración 6
Fuente: *Enciclopedia Britannica*

2.4.3. JOSÉ LIMÓN

José Arcadio Limón, nacido en Culiacán, Sinaloa, México, el 12 de enero de 1908, fue un bailarín, maestro de danza y coreógrafo que dejó una huella imborrable en el mundo de la danza. Considerado uno de los precursores de la danza moderna, Limón revolucionó este arte al resaltar el papel del bailarín masculino y al incorporar elementos de la cultura mexicana en sus coreografías. Inicialmente, Limón estudió arte en la Universidad de California, pero al mudarse a Nueva York en 1928, quedó fascinado por la danza después de asistir a una función de ballet. Comenzó a estudiar en la escuela de Doris Humphrey y Charles Weidman, dos de las grandes figuras de la danza moderna, quienes influyeron profundamente en su desarrollo artístico.

En 1946, Limón fundó su propia compañía de danza, la José Limón Dance Company. Con esta compañía, pudo presentar sus propias obras y llevar la danza moderna a nuevas audiencias. Algunas de sus coreografías más famosas incluyen "La Pavana del Moro", "The Moor's Pavane", y "The Exiles"

El estilo de Limón se caracterizaba por su intensidad emocional, su conexión con la tierra y su profunda humanidad. Sus movimientos eran fluidos y poderosos, expresando una amplia gama de sentimientos. Además, Limón incorporó elementos de la cultura mexicana en sus obras, creando un estilo único que fusionaba la tradición con la modernidad.



Ilustración 7
Fuente: *informador.mx*

2.4.4. LESTER HORTON

Lester Horton (1906-1953) fue un coreógrafo y bailarín estadounidense pionero en la danza moderna, conocido por desarrollar su propio estilo técnico, el método Horton, que sigue siendo influyente en la formación de bailarines contemporáneos. Nació en Indianápolis, Indiana, y se inspiró en diversas fuentes como las culturas nativas americanas, las danzas africanas, los movimientos orientales y las tradiciones teatrales occidentales.

Horton comenzó sus estudios de danza clásica con Adolph Bolm, pero su interés se extendió más allá del ballet. Se sintió profundamente atraído por la etnografía de los pueblos indígenas de Norteamérica, el folclore africano y oriental, lo que influyó significativamente en su estilo y técnica. A diferencia de muchos de sus contemporáneos, Horton desarrolló su carrera

principalmente en la costa oeste de Estados Unidos, especialmente en Los Ángeles, donde formó la Lester Horton Dance Theater en 1946, la primera compañía integrada racialmente en Estados Unidos. Su enfoque inclusivo y su compromiso con temas sociales lo distinguieron en una época de segregación racial.

El método Horton, que desarrolló, es una técnica de danza que se centra en la fuerza, la flexibilidad y el control del cuerpo. Se caracteriza por movimientos expansivos, líneas largas y patrones geométricos. La técnica fue diseñada para preparar el cuerpo del bailarín de manera integral, desarrollando la fuerza del torso y una mayor movilidad en las articulaciones, lo que permitía una gran libertad de movimiento. Entre sus obras más destacadas se encuentran "The Beloved" (1948), que aborda temas de violencia doméstica, y "Salome" (1934), una reinterpretación de la famosa historia bíblica.

Lester Horton también es reconocido por haber formado a algunos de los grandes nombres de la danza, como Alvin Ailey, quien luego fundaría su propia compañía y se convertiría en una de las figuras más influyentes de la danza moderna. Ailey, de hecho, llevó adelante muchos de los principios de Horton en su propio trabajo.

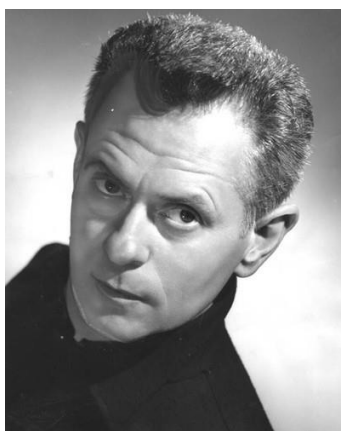


Ilustración 8
Fuente: *Pinterest*

2.5. DANZA CONTEMPORÁNEA

El complemento de mis clases es la danza contemporánea, es de mucho beneficio para los estudiantes cuando están aprendiendo danza, aplicar los fundamentos y herramientas que la danza contemporánea les da.

Los inicios de la danza contemporánea se remontan a finales del siglo XIX, surge en respuesta de su predecesor: el ballet clásico. Al inicio se parecía mucho al ballet, pero con movimientos menos estrictos. Al pasar del tiempo, la danza contemporánea fue adaptando movimientos de otras disciplinas como el flamenco, danzas tribales, yoga, etc.

Uno de los objetivos principales de la danza contemporánea es expresarse, lo que se busca es expresar sentimientos, emociones, ideas a través del libre movimiento del cuerpo. La danza contemporánea no es un estilo de danza tan rígido como otras disciplinas que son restringidas por pasos, por sus múltiples referencias y su expresión de emociones.

La danza contemporánea se entiende como la evolución natural hacia la libertad de expresión y de movimientos, eliminando las barreras de estilos más clásicos. Se basa en transmitir sentimientos, evitando representar únicamente el concepto de belleza tradicional; es el arte que hace uso del movimiento corporal de una manera concreta, cuestionando las normas establecidas anteriormente en las danzas clásicas. Esta danza se sigue desarrollando y adaptando en todo el mundo, siendo un estilo que valora la individualidad y la creatividad. Se puede ver en diversas formas de espectáculos escénicos y también en otros medios, como el cine y la televisión.



Ilustración 9
Fuente: *Martí blog*

2.6. IDEOKINESIS

La Ideokinesis es una técnica de entrenamiento corporal que se basa en el uso de la visualización mental (imágenes mentales) para mejorar la alineación, el movimiento y la eficiencia del cuerpo. Esta técnica fue desarrollada a principios del siglo XX por la terapeuta estadounidense Mabel Todd, autora del libro "The Thinking Body" (1937), y más tarde refinada por otros como Irene Dowd y Barbara Clark. Su nombre proviene de las palabras griegas "ideo" (idea) y "kinesis" (movimiento), lo que refleja su esencia: la creación de movimiento a través de la mente.

La Ideokinesis ha sido utilizada principalmente en la danza, pero también se aplica en otros campos como el teatro, la fisioterapia y el yoga, con el objetivo de mejorar la consciencia corporal, prevenir lesiones y corregir desequilibrios posturales.

2.7. LÍNEAS DE MOVIMIENTO

Las nueve líneas de movimiento son un concepto desarrollado dentro del enfoque de Ideokinesis. Se refieren a visualizaciones específicas que ayudan a mejorar la alineación postural y la eficiencia del movimiento corporal. Estas líneas representan trayectorias

imaginarias a lo largo del cuerpo que, al visualizarse, pueden guiar el movimiento y facilitar un uso óptimo del sistema musculoesquelético. Las nueve líneas básicas, que se imaginan como trayectorias dentro o a lo largo del cuerpo, son:

1. *Desde la parte superior de la cabeza hacia los pies*: Esta línea se visualiza como una extensión desde la coronilla, pasando por la columna vertebral, y bajando hasta los pies, promoviendo la sensación de alargamiento del cuerpo.
2. *Desde la parte inferior del esternón hacia el centro del sacro*: Esta línea ayuda a alinear el torso, conectando el pecho con la parte baja de la espalda, facilitando una mejor postura y equilibrio.
3. *Desde el centro del esternón hacia la parte superior de la cabeza*: Refuerza la sensación de levantamiento del torso, ayudando a evitar el colapso del pecho.
4. *Desde la parte inferior del esternón hacia los pies*: Alinea la parte frontal del cuerpo, conectando el torso con las piernas para una postura más integrada.
5. *Desde el omóplato derecho hacia el omóplato izquierdo*: Esta línea cruza la parte superior de la espalda, promoviendo una alineación simétrica de los hombros y el cuello.
6. *Desde el codo derecho hacia la cadera izquierda*: Esta línea cruzada facilita la coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo, ayudando en movimientos que requieren rotación y balance.
7. *Desde el codo izquierdo hacia la cadera derecha*: Complementa la línea anterior, ayudando a mejorar la coordinación en ambos lados del cuerpo.

8. *Desde la rodilla derecha hacia el tobillo derecho:* Facilita la alineación y el control en la pierna derecha, mejorando el equilibrio y la estabilidad.

9. *Desde la rodilla izquierda hacia el tobillo izquierdo:* Mejora la alineación en la pierna izquierda, ayudando a mantener una postura equilibrada.

Estas líneas de movimiento se utilizan para ayudar a los bailarines y otros practicantes de técnicas somáticas a mejorar su consciencia corporal, eliminar tensiones innecesarias y moverse con mayor libertad y eficiencia.

2.8. FUNDAMENTOS DE BARTENIEFF

Los fundamentos de Bartenieff se basan en los principios desarrollados por Irmgard Bartenieff, una bailarina y fisioterapeuta que fue pionera en el campo del movimiento somático. Su trabajo está profundamente ligado al sistema de Análisis de Movimiento Laban, debido a que fue discípula de Rudolf Laban. Bartenieff creó una serie de ejercicios terapéuticos y de entrenamiento físico conocidos como los Fundamentos de Bartenieff (Bartenieff Fundamentals), que se enfocan en la conciencia corporal y la eficiencia del movimiento. Estos principios son utilizados en danza, terapia física, terapia de movimiento y otras disciplinas relacionadas con el cuerpo y el movimiento.

Estudiar los Fundamentos de Bartenieff ayuda un individuo aprende a moverse más fácilmente y más expresivamente atletas de muchos deportes han mejorado su rendimiento y reducido el riesgo de lesiones después de incorporar los Fundamentos de Bartenieff en su formación bailarines, actores y músicos han descubierto que la práctica de los Fundamentos trae mayor claridad y expresión a sus actuaciones personas rehabilitándose de lesiones y otras condiciones que limitar la movilidad han utilizado los fundamentos para recuperar funcional

y movimientos expresivos otros practican los fundamentos simplemente por el placer experimentan al moverse más fluidez y con mayor facilidad.



Ilustración 10
Fuente: *Pinterest*

2.9. CONCEPTOS DE ENSEÑANZA

Dentro de mi búsqueda de herramientas para complementar la enseñanza de la danza moderna a estudiantes sin conocimientos previos en danza y apoyándome en lo que había aprendido en las clases de la universidad pude recopilar estas técnicas de enseñanza que encajaron con el trabajo que quería realizar, facilitado así la metodología de la enseñanza de danza.

2.9.1. OBSERVACIÓN DIRECTA

La observación directa es una herramienta de evaluación fundamental que nos permite recopilar información de primera mano sobre el comportamiento de individuos o grupos en un contexto específico. Al observar directamente, podemos obtener datos cualitativos y cuantitativos que

nos ayudarán a comprender mejor los fenómenos que estamos estudiando. La observación directa se emplea en una amplia variedad de campos, como la educación, la psicología, la sociología y la antropología. En la educación se utiliza para observar cómo los estudiantes resuelven problemas, interactúan con sus compañeros y demuestran sus conocimientos.

2.9.2. CUESTIONARIO ESTRATÉGICO

Un cuestionario estratégico es un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente para evaluar el nivel de comprensión de los estudiantes sobre un tema específico. A diferencia de los exámenes tradicionales, los cuestionarios estratégicos se enfocan en el proceso de aprendizaje y no solo en el producto final. Los cuestionarios estratégicos son una herramienta poderosa dentro de la evaluación formativa, dado que permiten recopilar información valiosa sobre la comprensión de los estudiantes de manera rápida y eficiente.

2.9.3. APRENDIZAJE ACTIVO

El aprendizaje activo es un enfoque educativo en el que los estudiantes participan de manera activa y dinámica en el proceso de aprendizaje, en lugar de ser receptores pasivos de información. En lugar de solo escuchar una clase o leer un texto, los alumnos se involucran activamente a través de actividades como la resolución de problemas, discusiones, trabajo en grupo, proyectos o experimentos. Este tipo de aprendizaje promueve una mayor retención y comprensión, porque los estudiantes construyen su propio conocimiento a través de la experiencia y la interacción.

Características del aprendizaje activo:

- Participación activa: Los estudiantes toman un papel protagónico en su aprendizaje, interactuando con el contenido y aplicando lo aprendido en situaciones prácticas.
- Colaboración: A menudo, el aprendizaje activo se realiza en grupos o en equipos, lo que fomenta la cooperación y el intercambio de ideas.
- Pensamiento crítico: Se invita a los estudiantes a reflexionar sobre lo que están aprendiendo, analizar problemas y formular soluciones, lo que desarrolla el pensamiento crítico y la capacidad de tomar decisiones.
- Experiencias prácticas: Las actividades como simulaciones, debates, estudios de casos y proyectos fomentan una conexión directa entre el contenido teórico y su aplicación en el mundo real.
- Retroalimentación inmediata: Durante el aprendizaje activo, los estudiantes reciben retroalimentación constante, tanto de los profesores como de sus compañeros, lo que les permite corregir errores y mejorar sus habilidades de forma continua.

2.9.4. TEORÍA DEL CONSTRUCTIVISMO

La teoría del constructivismo es un enfoque del aprendizaje que sostiene que las personas construyen activamente su propio conocimiento y comprensión del mundo a través de la experiencia y la reflexión. Esta teoría sugiere que el aprendizaje no es simplemente la adquisición de información que alguien transmite, sino que los estudiantes construyen su conocimiento integrando nueva información con lo que ya saben. El constructivismo tiene una gran influencia en la educación moderna, puesto que promueve un aprendizaje activo, centrado en el estudiante y orientado al desarrollo del pensamiento crítico.

El constructivismo tiene dos enfoques principales que destacan diferentes aspectos del proceso de aprendizaje:

- **Constructivismo cognitivo (Jean Piaget):** Piaget, uno de los teóricos más influyentes del constructivismo, afirmaba que el aprendizaje es un proceso de desarrollo cognitivo que ocurre en diferentes etapas. Según Piaget, los niños desarrollan su comprensión del mundo mediante la interacción con su entorno, organizando la información en esquemas mentales. A medida que los niños crecen, ajustan sus esquemas a través de la asimilación (integrar nueva información en esquemas existentes) y la acomodación (modificar los esquemas para ajustarse a nueva información).
- **Constructivismo social (Lev Vygotsky):** Vygotsky subrayó la importancia del contexto social en el aprendizaje. Para él, el conocimiento se construye a través de la interacción social y el lenguaje. Propuso el concepto de la zona de desarrollo próximo (ZDP), que es la distancia entre lo que un estudiante puede hacer por sí mismo y lo que puede lograr con ayuda de un mentor o compañero más experimentado. Este concepto resalta la importancia del apoyo y la orientación en el aprendizaje.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

1. ANTECEDENTES

Este programa de clases lo desarrollé dentro de los cursos libres de la Universidad de Panamá en la facultad de Bellas Artes. Este lo elaboré basado en mi experiencia durante los años 2019, 2020, 2021 y 2022; aplicando el conocimiento que adquiría en las clases de la universidad, logre hacer un programa que ayudara a los estudiantes que se inscribían en los cursos, específicamente en las clases de danza moderna, a mejorar sus condiciones físicas, comprender su cuerpo, mejorar su postura y sobre todo vieran la danza como una alternativa favorable para su mente y su cuerpo.

En el transcurso de las clases me di cuenta de que la facultad no contaba con un programa del que me pudiera apoyar para desarrollar mis clases o que me sirviera de referencia a la hora de enseñar. Por eso nace mi necesidad de dejar un apoyo para los estudiantes e instructores fuera de la universidad que cursan la carrera de danza moderna, un guía que puedan utilizar para dictar estos cursos y les sea más cómodo para ellos desenvolverse dentro del salón de clases.

Dentro de la investigación noto que no había un proyecto que formalizara los cursos libres dentro de la universidad, por ende, hice una serie de entrevistas a personas que estuvieran involucradas en la creación, promoción y/o administración de dichos cursos; de esta manera entendemos de donde surge, como iniciaron estos cursos y cuáles eran los objetivos de la Facultad de Bellas Artes al momento de crear dichos cursos.

Las entrevistas fueron realizadas por mi persona el día 17 de julio de 2024, como parte de la investigación de los antecedentes de este trabajo que vengo realizando desde el 2019. Los entrevistados respondieron preguntas elaboradas con el fin de conocer como fueron los inicios de los cursos y como fueron evolucionando para ser lo que son hoy en día.

El entrevistado fue:

1. Grismel Rangel Hendrys. Secretario de la Escuela de Danza y Teatro de la Facultad de Bellas Artes de medio tiempo y profesor de Teatro en la universidad.

Como respuesta a las entrevistas resulto esto:

Quien inicio los cursos libres de danza fue la profesora Mireya Navarro, los sábados en la Episcopal para niños y jóvenes; cuando la facultad estaba en el GECU. Luego se muda al campus Harmodio Arias Madrid en el año 2000, la profesora Mireya continuó con las clases que aún no se llamaban cursos libres en el año 2001. Como vieron que había danza se habla con el entonces Decano Magister Néstor Castillo, solicitando que se le diera la oportunidad al profesor Grismel Rangel para dar cursos de teatro para adultos mayores en el año 2001, las clases eran sabatinas.

Más tarde el profesor Grismel le comenta al Decano que si se podían seguir los cursos y de esa manera entraba dinero a la facultad, de esta manera la profesora Lourdes Tamayo les da la formalidad a los cursos siendo coordinadora de los cursos libres con el profesor Grismel de asistente; hacen la organización y los horarios, pero un tiempo después la profesora Lourdes se retira del proyecto y queda el profesor Grismel como coordinados principal de los cursos libres de verano en el año 2002.

Los cursos eran dirigidos a niños de escuela primaria y primer ciclo. La primera vez que se dio el curso más formal tuvo una matrícula bastante buena de 80 alumnos aproximadamente, los cursos eran de precios accesibles, era el de mejor precio comparado con los cursos privados que daban en los teatros, INAC, los municipios, pero la universidad era quien tenía los precios más bajos. Los cursos se daban de lunes a jueves, cada día una especialidad: teatro, danza, música y artes plásticas y los viernes eran libres. Ese año entro buena ganancia para la universidad.

Había dos objetivos de la creación de los cursos libres, el primero era ofrecerle a la comunidad una alternativa que buscaban cursos que fueran accesibles, la comunidad demandaba los cursos y la universidad le brindo una alternativa para que fuese cómoda para ellos. El segundo objetivo era hacer autogestión, hacer que en la universidad entrara dinero para gastos varios.

2. METODOLOGÍA

Esta investigación está basada en mi experiencia personal en el año 2022 dictando los cursos libres en el cual utilicé ejercicios de la danza moderna de la Técnica Horton, ejercicios de yoga y los fundamentos de Barthenieff con el complemento de la improvisación dirigida.

En mis clases aplico el aprendizaje activo, este es un enfoque de enseñanza en el cual los alumnos participan en el proceso de aprendizaje desarrollando el conocimiento y la comprensión. Esto se hace conectando conocimientos previos, para luego explicar el material nuevo y que sea más sencillo de asimilar el material facilitado. La teoría detrás de este enfoque es la teoría del Constructivismo, este hace énfasis en que los estudiantes construyen su propio conocimiento.

El aprendizaje activo hace que el estudiante desarrolle conocimiento por comprensión, el cual es muy beneficio tanto en la danza como en la vida cotidiana; promoviendo la autonomía, las posibilidades que los estudiantes se involucren más en el aprendizaje y que controlen lo que aprenden.

Algunos principios del aprendizaje activo son:

- Los estudiantes son participantes activos en su propio aprendizaje, en lugar de receptores pasivos de información.
- El trabajo en equipo y las discusiones en grupo son fundamentales para el intercambio de ideas y el desarrollo del pensamiento crítico.
- Se fomenta la aplicación práctica del conocimiento a través de actividades como proyectos, estudios de caso, experimentos y simulaciones.
- Los estudiantes reciben retroalimentación inmediata sobre su desempeño, lo que facilita el ajuste y mejora continua.
- Los estudiantes reflexionan sobre lo que han aprendido y cómo lo han aprendido, promoviendo una comprensión más profunda y la autorregulación.

Si hacemos uso de estos principios en la enseñanza de la danza nos podemos dar cuenta que muchos de estos principios son aplicables para que estudiantes que están recibiendo clases por primera vez logren absorber rápidamente el contenido de las clases.

La memoria corporal es más fácil de desarrollar si aplicamos la Ideokinesis y la apoyamos con el aprendizaje activo, porque logramos que ambas se complementen para que, el estudiante se haga a la idea del movimiento mediante análisis del movimiento y de la asociación de

experiencias previas de movimientos similares, sumado a que hacemos que reflexione sobre lo que ha aprendido y que lo internalice.

Beneficios del Aprendizaje Activo

- Los estudiantes retienen mejor la información al participar activamente en su proceso de aprendizaje.
- Mejora habilidades como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la colaboración.
- Los estudiantes tienden a estar más motivados y comprometidos cuando participan activamente.
- Fomenta la responsabilidad y la autodirección en el aprendizaje.

Otra técnica que implementé en las clases es la Ideokinesis, esta es una técnica de entrenamiento del movimiento que utiliza la visualización mental para mejorar la postura y la eficiencia del movimiento. Fue desarrollada en la década de 1930 por Mabel Elsworth Todd, una pionera en la investigación de la postura y el movimiento humano. La Ideokinesis se basa en la idea de que las imágenes mentales pueden influir en la manera en que nuestro cuerpo se mueve y se alinea. Mediante la visualización de imágenes específicas, los bailarines pueden ajustar y mejorar su postura y alineación, lo que ayuda a prevenir lesiones y a mejorar la eficiencia del movimiento. Esta técnica fomenta una mayor conciencia del cuerpo y de cómo se mueve, lo que es crucial para los bailarines. Esto les permite tener un mejor control y precisión en sus movimientos.

Al utilizar imágenes mentales para guiar el movimiento, los bailarines pueden aprender a moverse con menos esfuerzo y tensión, lo que puede mejorar la calidad del movimiento y la resistencia. La visualización mental puede ayudar a los bailarines a aprender y perfeccionar

nuevas habilidades motoras sin la necesidad de repetidas prácticas físicas, lo que puede ser especialmente útil durante la recuperación de una lesión.

A continuación, voy a presentar los cuadros de planificación de las clases, los cuadros de control de aprendizaje de los ejercicios por curso y los cuadros de clases diarias.

El orden en el que aparecen es:

1. Cuadro de Programa de Estudio de las clases.

En este aparecen los temas dados, los recursos utilizados, los objetivos, competencias y el tipo de evaluación que se utilizaría en las clases.

- 1.1. Cuadro general de ejercicios en clases.

En este cuadro aparecen los ejercicios que se iban a enseñar dentro del curso como parte de los objetivos de la clase. Este cuadro ayuda a evaluar en qué nivel de aprendizaje de dichos ejercicios están los estudiantes y de esta manera, identificar cuál de esto hay que repasar o cuando se puede avanzar al siguiente ejercicio.

- 1.2. Cuadros de actividades en clase.

En estos cuadros están las actividades que se hicieron en una clase. Este ayuda a llevar de mejor manera la organización de las clases dentro del salón y llevar el tiempo de cada actividad para así, cumplir de mejor manera los objetivos de la clase.

2.1. PRIMER PERIODO: Cursos Libres de Verano. Programa de Estudio. Duración: 1 mes. (febrero).

Universidad de Panamá
Facultad de Bellas Artes
Cursos Libres de Verano

Especialidad: Danza Moderna.

Edades: 13-17 años

Duración de las clases: 90 minutos por clase. Martes y jueves.

Objetivo General: Enseñar y perfeccionar los fundamentos técnicos de la danza moderna, incluyendo alineación corporal y coordinación; fomentando la capacidad de los alumnos para expresar emociones utilizando los movimientos aprendidos.

Objetivos específicos:

- Mejorar la capacidad de interpretación de los alumnos, animándolos a explorar movimientos y crear coreografías propias.
- Ayudar a desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio a través de rutinas de ejercicios específicos de técnicas de danza moderna.

Fecha de duración: 1 de febrero al 24 de febrero 2022

Facilitadora: Liliana Delgado Lasso.

CONTENIDO	COMPETENCIA	TÉCNICA	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN (INDICADORES DE LOGROS)
• Concepto de danza moderna - ¿Qué es movimiento? - ¿Qué es danza moderna? • Alineamiento corporal • Técnica de Horton • Ejercicios de yoga (saludo al sol)	• Conocer el concepto de danza • Como funciona mi cuerpo • Alineación corporal correcta • Ejercicios de equilibrio • Ejercicios de flexibilidad	• Líneas de movimiento • Técnica Horton • Yoga	• Rutina de la técnica de Horton, utilizando ejercicios de yoga. • Improvisación • Lecturas comprensivas sobre el movimiento	• Salón de clases • Bocina o equipo de sonido • Material didáctico (lecturas)	• Observación directa • Cuestionamiento estratégico • Tres cosas que no sabías antes

2.1.1. Cuadro general de ejercicios en clases

Este cuadro nos ayuda a llevar control de los ejercicios que se realizaron en el curso, también a poder registrar que ejercicio tenemos que reforzar a lo largo de las clases para que el estudiante logre los objetivos.

En este cuadro usé unos códigos con letras para guiarme:

Inicio: I

Practicar: P

Repasar: R

Aprendido: A

Ejercicios	Clase #1	Clase #2	Clase #3	Clase #4	Clase #5	Clase #6	Clase #7	Clase #8
Acostados en el piso:								
Rebotes (acostados sobre el piso)	I	P	P	R	A			A
Estrella	I	P	P	P	R	A		A
Posición de bebé	I	P	P	P	R	A		A
Piernas en paralelo (punta, flexión)	I	P	P	P	R	A		A
Pasada de hombro (hacia atrás)			I	P	P	R	A	A
Pasada de hombro (hacia adelante)				I	P	P	R	A
Dolphin					I	P		P
Ejercicios de centro:								
Lunges (adelante)	I	P	P	P	R	A		A
Lunges (segunda)	I	P	P	P	P	P	R	A
Plancha	I	P	P	P	R	R	A	A
Cobra	I	P	P	R	A			A
Roll down		I	P	P	R	A		A
Roll up			I	P	P	R	A	A
Primity squad			I	P	P	R	A	A
Posiciones de brazos (1°, 2° y 5°)	I	P	P	R	A			A
Posiciones de pies (1°, 2° y 6°)	I	P	P	R	A			A

2.1.2. Cuadro de actividades en clases

Clase #1

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Bienvenida a las clases	Hacer la presentación del instructor y de los estudiantes	
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	Explicar cómo serán los calentamientos y enseñar rutina,
20 min	Conversación activa	Hacer un diálogo de lo que ellos piensan que es danza, danza moderna, movimiento, etc., mientras se hacen movimientos relacionados	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff.
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: ¿Por qué nos movemos?

Clase #2

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: ¿Para quién es la danza? ¿Solo para el que baila bien?	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Ejercicios de danza moderna	Barthenieff, Técnica Horton
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: leer sobre percusores de la danza moderna

Clase #3

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: diferencia entre danza moderna y danza contemporánea.	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Ejercicios de danza moderna	Barthenieff, Técnica Horton
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: leer sobre las técnicas de danza moderna

Clase #4

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: cualidades del movimiento	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
45 min	Laboratorio	Improvisación guiada	Dirijo la improvisación dándole comandos de movimientos
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: leer sobre la técnica de improvisación

Clase #5

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: aclarar dudas sobre los temas ya dados en la clase.	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Ejercicios de danza moderna	Barthenieff, Técnica Horton
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: trae a la clase una música que les transmita algún tipo de emoción

Clase #6

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: historia de la coreografía	Es importante el argumento de la coreografía para la interpretación
45 min	Montaje coreográfico	Empezamos el montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	Uniando las secuencias que trajeron de tarea
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: repasar coreografía

Clase #7 y #8

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
65 min	Montaje coreográfico	Continuar el montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	Practicar el montaje coreográfico
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: repasar coreografía

2.2. SEGUNDO PERIODO: Cursos Libres Sabatinos, parte I. Programa de Estudio. Duración: 3 meses. (marzo-junio).

Universidad de Panamá
Facultad de Bellas Artes
Cursos Libres. Primer semestre

Especialidad: Danza Moderna.

Fecha de duración: 19 de marzo al 18 de junio 2022

Edades: 13-22 años

Facilitadora: Liliana Delgado Lasso.

Duración de las clases: 90 minutos por clase. Sábado.

Objetivo General: Explicar los fundamentos técnicos de la danza moderna, definiendo el alineamiento y expresión corporal, ejercicios básicos, fomentando el desarrollo del movimiento y la creatividad.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la conciencia corporal y la coordinación utilizando los ejercicios que fortalecen las líneas de movimiento.
- Fomentar en el estudiante la creatividad, la movilidad y la expresión de sentimientos utilizando la improvisación como herramienta para explorar tus capacidades de movimiento.

CONTENIDO	COMPETENCIA	TÉCNICA	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN (INDICADORES DE LOGROS)
• Concepto de danza moderna - ¿Qué es danza moderna? - ¿Qué es danza contemporánea? - Beneficios de la danza moderna • Alineamiento corporal • Técnica de Horton • Ejercicios de yoga (saludo al sol) • Idekinesis	• Conocer conceptos básicos de danza • Como funciona mi cuerpo • Alineación corporal correcta • Ejercicios de flexibilidad, fuerza y equilibrio	• Líneas de movimiento • Técnica Horton • Fundamentos de Barthenieff • Yoga	• Secuencia de ejercicios aplicando las técnicas aprendidas • Improvisación • Lecturas comprensivas sobre el movimiento	• Salón de clases • Bocina o equipo de sonido • Material didáctico (lecturas)	• Observación directa • Cuestionamiento estratégico • Tres cosas que no sabías antes

2.2.1. Cuadro general de ejercicios en clases

Este cuadro nos ayuda a llevar control de los ejercicios que se realizaron en el curso, también a poder registrar que ejercicio tenemos que reforzar a lo largo de las clases para que el estudiante logre los objetivos.

En este cuadro usé unos códigos con letras para guiarme:

Inicio: I

Practicar: P

Repasar: R

Aprendido: A

Ejercicios	Cla se #1	Cla se #2	Cla se #3	Cla se #4	Cla se #5	Cla se #6	Cla se #7	Cla se #8	Cla se #9	Cla se #10	Cla se #11	Clas e #12
Acostados en el piso:												
Rebotes (acostados sobre el piso)	I	P	R	R	A							
Estrella	I	P	R	R	A							
Posición de bebé	I	P	R	R	A							
Piernas en paralelo (punta, flexión)	I	P	R	R	A							
Pasada de hombro (hacia atrás)			I	P	R	R	A					
Pasada de hombro (hacia adelante)				I	P	R	R	A				
Dolphin						I	P	R	R	A		
Ejercicios de centro:												
Lunges (adelante)		I	P	R	R	A						
Lunges (segunda)			I	P	R	R	A					
Plancha		I	P	R	A							
Cobra		I	P	R	A							
Roll down		I	P	R	A							
Roll up		I	P	R	A							
Primity squad			I	P	P	R	R	A				
Posiciones de brazos (1°, 2° y 5°)	I	P	R	A								
Posiciones de pies (1°, 2° y 6°)	I	P	R	A								
Líneas de movimiento												
Línea 1								I	P	R		
Línea 2								I	P	R		
Línea 3									I	P	R	
Línea 4									I	P	R	
Línea 5												
Línea 6												
Línea 7												
Línea 8												
Línea 9												

2.2.2. Cuadro de actividades en clases

Clase #1

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Bienvenida a las clases	Hacer la presentación del instructor y de los estudiantes	
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	Explicar cómo serán los calentamientos y enseñar rutina
20 min	Conversación activa	Tema: concepto de danza.	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff.
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: ¿Quién puede practicar danza? ¿Por qué practicamos danza?

Clase #2

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: danza, ¿Quiénes pueden bailar?	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff, técnica Horton.
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: beneficios de practicar danza moderna

Clase #3

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: beneficios de practicar danza moderna.	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Ejercicios de danza moderna	Barthenieff, Técnica Horton
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: diferencia entre danza moderna y danza contemporánea

Clase #4

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: diferencia entre danza moderna y danza contemporánea.	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff, técnica Horton.
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: ¿Qué es el movimiento?

Clase #5

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: ¿Qué es el movimiento?	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff, técnica Horton.
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: cualidades del movimiento corporal

Clase #6

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: cualidades del movimiento	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
45 min	Laboratorio	Improvisación dirigida con músicas seleccionadas	Dependiendo de la música que colocho, tienen que improvisar y luego, les pregunto ¿qué sensación les provoca cada?
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: ¿Qué es Ideokinesis?

Clase #7

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: ¿Qué es Ideokinesis?	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff, técnica Horton.
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: • Líneas de movimiento: línea 1 y 2 • Traer una pequeña rutina con una historia.

Clase #8

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
30 min	Conversación activa	Tema: • Líneas de movimiento: línea 1 y 2 • Argumentos de sus rutinas.	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
35 min	Montaje coreográfico	Empezamos el montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	Uniando las rutinas de los estudiantes
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: • Líneas de movimiento: línea 3 y 4 • practicar la coreografía

Clase #9

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
15 min	Conversación activa	Tema: • Líneas de movimiento: línea 3 y 4 • argumento coreográfico e ideas para la coreografía	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
50 min	Montaje coreográfico	Continuar con montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	Uniando las rutinas de los estudiantes
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: Practicar la coreografía

Clase #10

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
15 min	Conversación activa	Tema: argumento coreográfico e ideas para la coreografía	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
50 min	Montaje coreográfico	Continuar con montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	Continuar con la rutina
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: Practicar la coreografía

Clase #11 y #12

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
15 min	Conversación activa	Tema: líneas de movimiento: líneas 7, 8 y 9	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
50 min	Montaje coreográfico	Continuar con montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: practicar la coreografía

2.3. TERCER PERIODO: Cursos Libres Sabatinos, parte II. Programa de Estudio. Duración: 4 meses. (julio-noviembre).

Universidad de Panamá
Facultad de Bellas Artes
Cursos Libres. Segundo semestre

Especialidad: Danza Moderna.

Fecha de duración: 6 de agosto al 29 de octubre 2022

Edades: 13-17 años

Facilitadora: Liliana Delgado Lasso.

Duración de las clases: 60 minutos por clase. Sábado.

Objetivo General:

Objetivos específicos:

- ✚ Mejorar la capacidad de interpretación de los alumnos, animándolos a explorar movimientos y crear coreografías propias.
- ✚ Ayudar a desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio a través de rutinas de ejercicios específicos de técnicas de danza moderna.

CONTENIDO	COMPETENCIA	TÉCNICA	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN (INDICADORES DE LOGROS)
• Concepto de danza moderna - Técnicas de danza moderna - Terminologías de danza • Alineamiento corporal • Técnica Horton • Técnica Graham • Ejercicios de yoga (saludo al sol)	• Como funciona mi cuerpo • Alineación corporal correcta • Ejercicios de equilibrio, flexibilidad y fuerza	• Líneas de movimiento • Técnica Horton • Técnica Graham • Yoga	• Rutina de la técnica de Horton y Graham • Ejercicios de yoga • Improvisación • Lecturas comprensivas sobre el movimiento	• Salón de clases • Bocina o equipo de sonido • Material didáctico (lecturas)	• Observación directa • Cuestionamiento estratégico • Tres cosas que no sabías antes

2.3.1. Cuadro general de ejercicios en clases *

Este cuadro nos ayuda a llevar control de los ejercicios que se realizaron en el curso, también a poder registrar que ejercicio tenemos que reforzar a lo largo de las clases para que el estudiante logre los objetivos.

En este cuadro usé unos códigos con letras para guiarme:

Inicio: I

Practicar: P

Repasar: R

Aprendido: A

Ejercicios	Cla se #1	Cla se #2	Cla se #3	Cla se #4	Cla se #5	Cla se #6	Cla se #7	Cla se #8	Cla se #9	Cla se #10	Cla se #11	Clas e #12
Acostados en el piso:												
Rebotes (acostados sobre el piso)												
Estrella												
Posición de bebé												
Piernas en paralelo (punta, flexión)												
Pasada de hombro (hacia atrás)												
Pasada de hombro (hacia adelante)												
Dolphin												
Ejercicios de centro:												
Lunges (adelante)												
Lunges (segunda)												
Plancha												
Cobra												
Roll down												
Roll up												
Primity squad												
Posiciones de brazos (1°, 2° y 5°)												
Posiciones de pies (1°, 2° y 6°)												
Rueda de carreta												
Líneas de movimiento												
Línea 1												
Línea 2												
Línea 3												
Línea 4												
Línea 5												
Línea 6												
Línea 7												
Línea 8												
Línea 9												

2.3.2. Cuadro de actividades en clases

Clase #1

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Bienvenida a las clases	Hacer la presentación del instructor y de los estudiantes	
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase.	Explicar cómo serán los calentamientos y enseñar rutina
20 min	Conversación activa	Tema: repaso de concepto de Ideokinesis y las líneas de movimiento	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff.
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: líneas de movimiento: línea 5 y 6

Clase #2

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: líneas de movimiento: línea 5 y 6	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff, técnica Horton, técnica Graham
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: líneas de movimiento: línea 7 y 8

Clase #3

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: líneas de movimiento 7 y 8	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Ejercicios de danza moderna	Barthenieff, Técnica Horton, técnica Graham
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: líneas de movimiento: línea 9

Clase #4

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: líneas de movimiento: línea 9	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff, técnica Horton, técnica Graham
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: precursores de danza moderna

Clase #5

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: precursores de danza moderna	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff, técnica Horton, técnica Graham
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: cualidades del movimiento: equilibrio y fuerza

Clase #6

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: cualidades del movimiento: equilibrio y fuerza	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
45 min	Laboratorio	Improvisación dirigida con músicas seleccionadas	Dependiendo de la música que colocho, tienen que improvisar y luego, les pregunto ¿qué sensación les provoca cada?
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: cualidades del movimiento: elongación y sensibilidad

Clase #7

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
20 min	Conversación activa	Tema: cualidades del movimiento: elongación y sensibilidad	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
30 min	Secuencia de ejercicios de danza moderna	Empezar a enseñar los ejercicios de danza moderna	Barthenieff, técnica Horton.
15 min	Improvisación	Improvisar con movimientos que ellos sientan de lo aprendido en la clase	Improvisación guiada
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: • cualidades del movimiento: memoria y concentración • traer una rutina con argumento

Clase #8

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
30 min	Conversación activa	Tema: • Cualidades del movimiento: memoria y concentración • Argumentos de sus rutinas.	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
35 min	Montaje coreográfico	Empezamos el montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	Uniando las rutinas de los estudiantes
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: practicar la coreografía

Clase #9

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
15 min	Conversación activa	Tema: argumento de la coreografía	Hacemos intercambio de ideas desde sus conocimientos y experiencias.
50 min	Montaje coreográfico	Continuar con montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	Uniando las rutinas de los estudiantes
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: Practicar la coreografía

Clase #10

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	Calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
15 min	Conversación activa	Tema: preguntas y respuestas	Evaluación diagnóstica de términos aprendidos en las clases
50 min	Montaje coreográfico	Continuar con montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	Continuar con la rutina
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: Practicar la coreografía

Clase #11 y #12

Hora	Actividad	Descripción	Observaciones
5 min	Llegada a las clases	Los estudiantes se alistan para iniciar las clases	Estos minutos los ayudan a concentrarse en el inicio de las clases
15 min	calentamiento	Hacer movimientos para empezar a ambientar el cuerpo a los ejercicios de la clase	
15 min	Conversación activa	Tema: opiniones sobre lo que han aprendido en las clases y como han evolucionado	Comentarios sobre sus experiencias
50 min	Montaje coreográfico	Continuar con montaje coreográfico con lo aprendido en las clases	
5 min	Cool Down	Finalizamos la clase estirando para enfriar el cuerpo	Tarea: practicar la coreografía

***el cuadro de ejercicios no se llenó debido a que, las clases fueron planeadas, pero en el segundo semestre de 2022 no se abrió el curso y este cuadro se llena con las evidencias diarias de avance de los ejercicios de los estudiantes.**

3. RESULTADOS

Los resultados los marqué identificando como el estudiante evoluciono dentro de las clases, haciendo notas de si logro los objetivos o no. Esto se evidenciaba al final del curso cuando se hacía la puesta en escena de los estudiantes.

Las coreografías estaban hechas mayormente de los ejercicios y movimiento aprendidos en las clases, de esta manera demostraban lo aprendido. También entreviste a algunos estudiantes que tuve en los cursos para fines de autoevaluación y registro de los resultados en sus cuerpos contados por ellos mismos. Las entrevistas fueron realizadas vía WhatsApp e Instagram, que eran los medios más fáciles de contactarlos, puesto que era difícil coordinar con ellos por las diferentes actividades que estos realizaban.

El resumen de dichas entrevistas fue: “aprendieron técnicas que desconocían, estás ayudaron a mejorar la postura, el desenvolvimiento de los movimientos y a la práctica de otras técnicas de danza. Recomendaron continuar los cursos, porque, trae muchos beneficios a los estudiantes.”

Parafraseando algunas de las entrevistas realizadas.

En la redacción de las entrevistas encontrará la edad actual de los estudiantes y el año en que cursaron dichos cursos.

Preguntas de la entrevista:

1. ¿Cuál es tu nombre y edad?
2. ¿En qué año cursaste los cursos libres con la instructora Liliana?
3. ¿Considera usted que aprendió alguna técnica en las clases de danza moderna?
4. ¿Cómo le ha ayudado lo aprendido en las clases?
5. ¿Cree usted que debe continuar el proyecto de los cursos libres?
6. Tiene alguna sugerencia para mejorar los cursos.

A continuación, presento los resultados:

1. Carlos Moran, 21 años, verano de 2020 y 2022.

En estos cursos aprendí principalmente de la postura y como expresar mejor lo que deseo transmitir al danzar. Aprendí sobre la belleza de la danza moderna y contemporánea, me gustó todo del curso.

2. Vittorio Villarreal, 20 años, verano del 2022.

Aprendí técnicas de danza moderna y hoy en día las pongo en práctica como bailarín. Me ayudó a aprender lo que siempre he querido, tener distintas experiencias de técnicas de baile y a ver el baile de una manera profesional, también me ha ayudado a liberarme un poco mentalmente. Debería de continuar los cursos porque hay muchas personas que quieren una experiencia como la que viví en él y llegar con algo nuevo en su vida, es una oportunidad para aquellos que lo buscan. Mantener siempre la buena vibra del curso.

3. Esmeraldha Vega, 22 años, verano 2020.

Aprendí una técnica en la que se debe estar en contacto todo el tiempo con tu compañero de baile. Lo que aprendí me ayudo sobre todo a tener el control de mi cuerpo y utilizarlo como medio para expresar mis emociones, más que bailar contar una historia. Me parece que, si debe continuar los cursos, visto que además de ser una actividad divertida, aprendes muchas cosas nuevas; me parece que se puede hacer cursos en los que pueda darle seguimiento a lo aprendido en el curso anterior.

4. Daniela Rodríguez, 21 años, verano 2020.

Aprendí a cuidar mis movimientos a la hora de bailar y hacer movimientos de flexibilidad.

Por otro lado, la importancia de estudiar sobre el baile que haré para entender cómo se debe realizar o sentir. Este curso es una manera accesible y completa de aprender. Estoy satisfecha con el curso, considero que tener la posibilidad de hacer la presentación de cierre de curso fuera del domo sería interesante y divertido.

5. Italy Rangel, 19 años, verano 2020.

Este curso fue de gran aprendizaje y ayuda para mí, principalmente me ayudo con mi desenvolvimiento escénico y en mi resistencia. Estos cursos deben continuar porque ayudan a distraerse y realizar actividad física de una manera divertida y fuera de lo cotidiano. Sugeriría más horas de clases, ya que al momento de la clase uno se desconecta y el tiempo pasa super rápido.

6. Adela Britton, 29 años, primer semestre 2022.

Aprendí varias técnicas que desconocía, me ayudo a conectar mi cuerpo con mi mente, explorar más allá de solo moverse si no el porqué del moverse; además adoptar posiciones correctas para evitar lesiones. Estos cursos deberían continuar e incluir también a adultos que nunca practicaron danza, darle más promoción, alentar a los que se inscribieron a continuar y que sea un poco más de tiempo.

7. Adam Martínez, edad, primer semestre 2022.

Me enseñó a trabajar en equipo en una coreografía, a soltarme y atreverme, porque me daba vergüenza danzar, porque no estaba acostumbrado. Este proyecto debe continuar, puesto que muchas personas que quisieran la oportunidad de aprender y también muchos estudiantes quisieran la experiencia de enseñar y es un beneficio en general hasta para la universidad. Solo mejorar el método de pago.

Los resultados medidos por mí con base en lo enseñado, los obtuvo utilizando herramientas de evaluación formativa, de esta manera pude darme cuenta de los avances de los chicos no solo en sus cuerpos, sino también, en los conocimientos que iban adquiriendo a medida que las clases avanzaban.

Es importante resaltar que cada cuerpo es diferente y se mueve a su ritmo, pero es muy interesante como se van integrando gracias al trabajo en grupo, aprendiendo así uno del otro, creando una sintonía de movimientos, acompañada de buena postura y valores íntegros que son un complemento accesorio para la danza.

Uno de los ejemplos de más importantes para mí es ver como los estudiantes que no tenía ningún conocimiento previo en la danza, pierden el miedo a equivocarse e intentan hacerlo una y otra vez hasta lograr el movimiento que no creían que fuera posible realizar. Para mí como instructora me da mucha satisfacción ver el cambio en el cuerpo, ver como automáticamente su cuerpo adopta la postura correcta y como su memoria corporal va trabajando en ellos.

En el curso libre de verano del 2022 estuvo complejo porque tenía dos estudiantes que bailaban, uno ya había tomado clases conmigo, el otro practicaba otras técnicas, pero sus compañeras no tenían conocimientos previos y mi trabajo fue llevar a todos al mismo nivel; si uno tenía una cualidad de movimiento que los demás la desarrollaran para que todos tuvieran el mismo nivel y las mismas herramientas al momento de ejecutar una rutina o una improvisación. Al final logré que todo el grupo pudiera realizar los mismos movimientos y ejercicios sin bajar de nivel a los que ya sabían, al contrario, el trabajo en equipo fue excelente, los compañeros se unían si a alguien no le salía un movimiento los otros lo animaban para que lograra realizar dicho ejercicio.

En el primer semestre del 2022 obtuve muy buenos resultados con los chicos, en la puesta en escena hice que realizaran cada uno una rutina corta, para mi sorpresa fueron todas buenas, añadiendo movimientos y ejercicios que habían aprendido en las clases de manera natural. Sus cuerpos lograron desarrollar memoria corporal rápidamente, esto permitió que pudiera agregar más movimientos y que los aprendieran correctamente. Una compañera del grupo no le salía la rueda de carreta, como solo eran cuatro estudiantes tenía más oportunidad de poder dedicarle más tiempo a la técnica de ella y que pudiera completar el movimiento, de ella también aprendí la resiliencia y la constancia porque varias clases se frustró, pero ella no se rindió, pensé quitar la rueda de carreta de la coreografía para que ella no se sintiera incómoda y me dijo, profe no la quite que a mí me va a salir; al final le salió de la mejor manera, esas experiencias me hacen sentir llena y me hace

entender por qué quise enseñar danza. Al final del curso todos lograron los objetivos que me había propuesto para ellos y me enseñaron mucho sobre el trabajo en equipo.

4. BENEFICIOS

Este trabajo tiene muchos beneficios no solo para los estudiantes que reciben los cursos, si no, para la facultad de Bellas Artes, los instructores y los administrativos que llevan los cursos libres.

Con esta investigación estamos dando a conocer lo que aprendemos en la facultad, que los estudiantes salen muy bien preparados en las diferentes artes que se imparten en la Facultad de Bellas Artes, también damos a conocer a la facultad y hacemos que más personas se interesen por estudiar artes, ya sea, danza, artes plásticas, música o teatro. Los instructores que impartimos los cursos libres ya sean egresados de la Facultad de Bellas Artes o no, les beneficia dar a conocer su trabajo como docente, por esto es de suma importancia para ellos ayudar a promover los cursos libres y que más estudiantes participen en dichos cursos. También, ayuda al instructor a desarrollar su estilo de clases, de esta manera desenvolverse como docente.

Para los estudiantes es de mucha ayuda estos cursos, si nunca han practicado algún arte, los cursos los pueden inspirar a estudiar alguna de las artes que han aprendido en los cursos. Por eso es importante para los instructores llevar una programación, las clases bien estructuradas y tener sus objetivos claros.

RECOMENDACIONES

En mi experiencia dictando estos cursos me di cuenta la importancia de tener un proyecto bien estructurado de los cursos libres, esto permite la mejor administración, divulgación y ayuda a llevar una mejor estructura de las clases. De esta manera el público en general puede apreciar resultados de los estudiantes, el proceso de aprendizaje de una manera más profesional.

Hacer formal los cursos con un proyecto bien estructurado, ayudará a los futuros instructores a llevar sus clases organizadas, logrando que los objetivos de los cursos y de los instructores se logren, de esta manera los estudiantes tendrán mejor resultado.

Mi última recomendación es que los cierres de los cursos sean más promocionados para que los mismos lleguen a población que desconocen de ellos; hacer propaganda por redes sociales de la facultad y hacer divulgación con los estudiantes de otras facultades dentro del campus Harmodio Arias Madrid, así el público puede animarse a tomar los cursos.

CONCLUSIONES

Uno de los trabajos más bellos es enseñar, transmitir tus conocimientos adquiridos a lo largo de tus años dentro de la universidad, pero se siente mucho mejor cuando puedes demostrar tus enseñanzas, haciendo que estudiantes que no saben de danza puedan aprender ejercicios o movimiento que ellos no se sentían capaces de realizar.

Uno de mis objetivos con este trabajo es lograr aportar al crecimiento de los cursos libres dentro de la Universidad de Panamá, específicamente de el de la Facultad de Bellas Artes, dándole formalidad a las clases y una guía a los instructores que deseen dar las clases.

Este programa de estudio de danza moderna y contemporánea es adaptable, es una herramienta diseñada para que los estudiantes egresados de la facultad o personas fuera de la universidad que deseen dictar las clases de los cursos tengan una idea de lo que se logra con los cursos, de los objetivos, de la organización de las clases y de cómo se pueden llevar las clases.

Debemos tener claro que, aunque los cursos no son para formar profesionales, si son una herramienta muy importante para lograr que esos estudiantes que hemos captado logren interesarse en el arte profesionalmente. Siendo estos cursos inspiración para que presten su atención e interés al mundo del arte, que vean que pueden lograr ser profesionales en danza moderna (siendo esta mi especialidad, la pongo de ejemplo), y ser ciudadanos que aportan activamente a la sociedad, llevando cada vez a más personas su arte, entregando su profesionalismo a que las nuevas generaciones sean personas de bien.

Con esta investigación logré descubrir mi pasión por la enseñanza, siendo esta, una manera de aportar a la sociedad el arte desde mi perspectiva y desde mis saberes. Lograr que estudiantes que la mayoría no tenían conocimientos previos logaran hacer movimientos y que quedaran

impresionados de sus logros me hace muy feliz, siento que para los instructores, docentes y educadores no hay nada más satisfactorio que ver a sus estudiantes crecer.

Este aporte que estoy haciendo a la universidad y a los futuros instructores de los cursos libres en la rama de danza moderna es para mí de suma importancia, porque es una preparación de varios años recopilando información, haciendo ajustes en las clases para que los estudiantes logren todos los objetivos que yo les propuse, al igual que los objetivos que ellos como estudiantes se propusieron.

BIBLIOGRAFÍA

- Añorga, J. (1990). Composición. Editorial Minerva.
- Baena Paz, G. (2014). Metodología de la investigación. 3ra edición. Grupo Editorial Patria.
- Baril, J. (1987). La danza moderna. Primera Edición. Editorial Paidós Ibérica.
- Cohan, Robert. 1986. The dance workshop. Primera edición. Editorial Simon & Schuster. London.
- Doses, F. (2007). El arte de la biografía: entre la historia y la ficción. Primera edición. Universidad Iberoamericana.
- Gómez, Efraín. 2007. Metodología de la investigación. 1Edición. Colombia.
- Green Gilbert, Anne (1992). Creative Dance for All Ages: A conceptual Approach (trad. Janelle Sibauste). U.S.A: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Hernández Sampieri, Roberto. 2018. Metodología de la investigación. Sexta edición. México.
- Laban, Rudolf. (1994). Danza educativa moderna. Segunda edición. Editorial Paidos Iberica. España.
- Leese, Sue. M. (1980). Manual de Danza. Editorial Ediciones Distribuciones S.A.
- Lesschaeve, M. C. (2009). El bailarín y la danza. Barcelona: Global Rhyth.
- Perce, Marjorie, Forsythe, Ana Marie, Ball, Cheryl. 1992. Dance Technique of Lester Horton. Editorial Princeton Book Company. Estados Unidos.
- Quintero, Verónica. 2019. Metodología de la investigación. Edición de la U. Panamá.
- Sampieri, H. (2006). Metodología de la investigación, cuarta edición. McGraw-Hill.
- Thoumi, S. (2003). Técnica de la motivación infantil. Editorial Polibros.

OTRAS REFERENCIAS

- Badás, M. (2022, September 23). Qué es la danza moderna. Blog De Baile Y Danza. <https://studio.rebaila.com/danza-moderna/>
- Contemporáneo – Despunta Danza. (n.d.). <https://www.despuntadanza.com/contemporanea>
- De Ceupe, B. (2022, November 5). Ceupe. Ceupe. <https://www.ceupe.com/blog/breve-historia-de-la-danza.html#:~:text=Desde%20el%20inicio%20de%20los,por%20motivos%20ritualistas%20o%20religiosos>
- Equipo editorial, Etecé. (2021, August 5). Danza - Concepto, origen, características, elementos y tipos. Concepto. <https://concepto.de/danza/#ixzz8g3zVnK8H>
- Equipo editorial, Etecé. (2021, August 5). Danza Contemporánea - Concepto, características y representantes. Concepto. <https://concepto.de/danza-contemporanea/#ixzz8g4J3aEQp>
- La técnica Graham: historia y evolución de una técnica de danza moderna. (n.d.). bailarinas.org. <https://bailarinas.org/blog/la-tecnica-graham-historia-y-evolucion-de-una-tecnica-de-danza-moderna>
- Los principios fundamentales de la técnica Horton. (n.d.). bailarinas.org. <https://bailarinas.org/blog/los-principios-fundamentales-de-la-tecnica-horton>
- Riquelme Pedreros, M. J. (2018). Fundamentos y Principios somáticos Bartenieff, una herramienta para el trabajo de interpretación y creación en la danza contemporánea (By Universidad de Chile, Departamento de danza, Facultad de Artes, Compañía de Danza Experimental I.D.E.a, & F. Morand García-Huidobro).

<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/150326/riquelme-mariajose-tesdan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Técnica Horton. (2018, January 18). Danza Horton Y Más.
<https://danzahorton.wordpress.com/tecnica-horton/>
- Tierra, C. (2019, November 1). ¿Qué es la danza moderna? Aboutespanol.
<https://www.aboutespanol.com/que-es-la-danza-moderna-298026>

ANEXOS

Recopilación de fotos de los cursos.



Ilustración 11
Grupo de Cursos libre, verano 2022, trabajo de piso
Presentación final – demostración de clases.



Ilustración 12
Grupo de Cursos libre, verano 2022, trabajo de piso
Presentación final – demostración de clases.



Ilustración 13
Grupo de Cursos libre, verano 2022, trabajo de piso
Presentación final – demostración de clases.



Ilustración 14
Grupo de Cursos libre, verano 2022, trabajo de centro
Presentación final – demostración de clases.



Ilustración 15
Grupo de Cursos libre, verano 2022.



Ilustración 16
Entrega de certificado del Curso Libre, verano 2022.
Vittorio Villareal.



Ilustración 17
Entrega de certificado del Curso Libre, verano 2022
Carlos Morán



Ilustración 18
Grupo de Cursos libre, primer semestre 2022.
Presentación final



Ilustración 19
Grupo de Cursos libre, primer semestre 2022.