

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA FLEXIBILIDAD CORPORAL Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL BALLET EN LAS NIÑAS DE OCHO A DIECISÉIS AÑOS EN LA ESCUELA DEL CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA LA MERCED AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

AUTOR: Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza

DIRECTORA: Lic. Mg. Nora Luzardo Urdaneta

Ambato – Ecuador

2013

Al Consejo de Posgrado de la UTA.

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “LA FLEXIBILIDAD CORPORAL Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL BALLET EN LAS NIÑAS DE OCHO A DIECISÉIS AÑOS EN LA ESCUELA DEL CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA LA MERCED AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentado por el Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza y conformado por: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lic. Mg. Javier Acuña Escobar, Lic. Mg. Walter Aguilar Chasipanta, Miembros del Tribunal, Lic. Mg. Nora Luzardo Urdaneta, Directora del Trabajo de Investigación y presidido por: Dr. José Antonio Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral del Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

.....
Dr. José Antonio Romero
Presidente del Tribunal de Defensa

.....
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR CEPOS

.....
Lic. Mg. Nora Luzardo Urdaneta
Director del Trabajo de Investigación

.....
Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
Miembro del Tribunal

.....
Lic. Mg. Javier Acuña Escobar
Miembro del Tribunal

.....
Lic. Mg. Walter Aguilar Chasipanta
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y criterios emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“LA FLEXIBILIDAD CORPORAL Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL BALLET EN LAS NIÑAS DE OCHO A DIECISÉIS AÑOS EN LA ESCUELA DEL CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA LA MERCED AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, nos corresponde exclusivamente al: Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza y de la Lic. Mg. Nora Luzardo Urdaneta, Directora del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

.....
Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza
Urdaneta

AUTOR

.....
Lic. Mg. Nora Luzardo

DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad

.....
Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida e iluminarme cada día, en mi diario porvenir.

A mi hermano que ha estado pendiente de cada paso en esta dura y ardua tarea de investigación.

A mis padres, fuente de motivación inagotable que comparten momentos importantes de mis logros profesionales.

A mis amigas(os) por darme el aliento necesario en los momentos difíciles y su permanente apoyo moral.

Y en especial esta investigación va dirigida a las niñas de la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced “quienes ha sido el motivo principal para realización del presente trabajo

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato, a tutores que con su experiencia impartida a través de las aulas fueron proyectándome a la realidad que enfrenta el ser humano.

A la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “LA MERCED” Ambato a las autoridades a las niñas y a los amigos en general con su apoyo desinteresado y motivador hicieron posible la realización de la investigación.

A mi tutora Lic. Mg. Nora Luzardo Urdaneta, quien con su guía y orientación desde siempre me ha ido compartiendo sus conocimientos, logrando de esta manera pulir este trabajo para que llegue a culminar esta meta profesional

A mis padres un gran agradecimiento profundo que con su compañía incondicional se convirtieron en pilar fundamental para así llegar a la cumbre de mi objetivo.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Portada	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA.....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Derechos del Autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Figuras	x
Resumen Ejecutivo.....	xi
Introducción.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización del Problema.....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	7
1.2.3 Prognosis.....	8
1.2.4 Formulación del Problema.....	9
1.2.5 Preguntas Directrices.....	9
1.2.6 Delimitación del Problema.....	9
1.3. Justificación.....	10
1.4. Objetivos.....	12

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos.....	13
2.2. Fundamentación filosófica.....	14
2.3. Categorías Fundamentales.....	16
2.3.1 Fundamentación Teórica de la (Variable Independiente).....	16
2.3.1 Fundamentación Teórica de la (Variable Dependiente).....	27
2.4 Hipótesis.....	34

2.5	Señalamiento de Variables de la hipótesis	34
-----	---	----

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1	Enfoque.....	35
3.2	Modalidad básica de la investigación.....	35
3.3	Nivel o tipo de investigación.....	36
3.4	Población y Muestra.....	36
3.4.1	Población.....	36
3.4.2	Muestra.....	37
3.5	Operacionalización de variables.....	38
3.6	Recolección de información.....	42
3.7	Procesamiento de la información.....	42

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	Análisis e interpretación de resultados.....	43
4.2	Verificación de las hipótesis.....	54
4.2.1	Planteamiento de la Hipótesis.....	54
4.2.2	Elección del nivel de significación.....	54
4.2.3	Descripción de la población.....	54
4.2.4	Especificación de lo estadístico.....	55
4.2.5	Especificaciones de las regiones de aceptación y rechazo.....	55
4.3.6	Recolección de datos y cálculo de lo estadístico.....	56

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.	Conclusiones.....	58
5.2.	Recomendaciones.....	59

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1.	Datos informativos.....	60
6.2.	Antecedentes de la propuesta.....	60
6.3.	Justificación.....	61
6.4.	Objetivos de la Propuesta.....	62
6.5.	Análisis de Factibilidad.....	62
6.6.	Metodología.....	64
6.7.	Administración y Evaluación.....	68

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Árbol de Problemas.....	6
Cuadro N° 2	Categorías fundamentales de las variables.....	16
Cuadro N° 3	Instrumentos de investigación.....	37
Cuadro N° 4	Variable independiente.....	38
Cuadro N° 5	Variable dependiente.....	40
Cuadro N° 6	Disgusto por ir a clases de danza académica.....	43
Cuadro N° 7	Consideración del ballet para mejorar la elasticidad.....	44
Cuadro N° 8	Incomodidad de nuevos pasos.....	45
Cuadro N° 9	Desagrados de los pasos de elasticidad.....	46
Cuadro N° 10	Importancia del calentamiento.....	47
Cuadro N° 11	Ejercicios incómodos en la barra.....	48
Cuadro N° 12	Causa dolor muscular por los ejercicios en el centro...	49
Cuadro N° 13	Desagrado de los ejercicios de saltos.....	50
Cuadro N° 14	El Split y su mala ejecución causa dolor muscular.....	51
Cuadro N° 15	Problemas de coordinación al realizar las clases.....	52
Cuadro N° 16	Mejoramiento de la elasticidad en clases de ballet....	53
Cuadro N° 17	Descripción de la población.....	54
Cuadro N° 18	Especificación de lo estadístico.....	55
Cuadro N°19	Especificación de las regiones de aceptación y rechazo	55
Cuadro N° 20	Recolección de datos y cálculo de lo estadístico.....	56
Cuadro N° 21	Factibilidad económica.....	63
Cuadro N° 22	Sugerencias a seguir en las clases de ballet.....	65
Cuadro N° 23	Contenidos de ballet clásico (bloque i).....	69
Cuadro N° 24	Guía número 1 didáctica de formación en ballet.....	73
Cuadro N° 25	Guía número 2 didáctica de formación en ballet.....	73
Cuadro N° 26	Guía número 3 didáctica de formación en ballet.....	75
Cuadro N° 27	Guía número 4 didáctica de formación en ballet.....	76
Cuadro N° 28	Guía número 5 didáctica de formación en ballet.....	81
Cuadro N° 29	Guía número 6 didáctica de formación en ballet.....	82
Cuadro N° 30	Guía número 7 didáctica de formación en ballet.....	84
Cuadro N° 31	Glosario de términos de danza.....	86
Cuadro N° 32	Administración y evaluación.....	82

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráficos N° 1	Árbol de Problemas.....	6
Gráficos N° 2	Categorías fundamentales de las variables.....	16
Gráficos N° 3	Instrumentos de investigación.....	37
Gráficos N° 4	Variable independiente.....	38
Gráficos N° 5	Variable dependiente.....	40
Gráficos N° 6	Disgustó por ir a clases de danza académica.....	43
Gráficos N° 7	Consideración del ballet para mejorar la elasticidad..	44
Gráficos N° 8	Incomodidad de nuevos pasos.....	45
Gráficos N° 9	Desagrados de los pasos de elasticidad.....	46
Gráficos N° 10	Importancia del calentamiento.....	47
Gráficos N° 11	Ejercicios incómodos en la barra.....	48
Gráficos N°12	Causa de dolor muscular por los ejercicios en el centro	49
Gráficos N° 13	Desagrado de los ejercicios de saltos.....	50
Gráficos N° 14	El Split y su mala ejecución causa dolor muscular...	51
Gráficos N° 15	Problemas de coordinación al realizar las clases.....	52
Gráficos N° 16	Mejoramiento de la elasticidad en clases de ballet...	53
Gráficos N° 17	Descripción de la población.....	54
Gráficos N° 18	Especificación de lo estadístico.....	55
Gráficos N° 19	Especificación de las regiones de aceptación y rechazo	55
Gráficos N° 20	Recolección de datos y cálculo de lo estadístico.....	56
Gráficos N° 21	Factibilidad económica.....	63
Gráficos N° 22	Sugerencias a seguir en las clases de ballet.....	65
Gráficos N° 23	Contenidos de ballet clásico (bloque i).....	69
Gráficos N° 24	Guía número 1 didáctica de formación en ballet.....	73
Gráficos N° 25	Guía número 2 didáctica de formación en ballet...	73
Gráficos N° 26	Guía número 3 didáctica de formación en ballet.....	75
Gráficos N° 27	Guía número 4 didáctica de formación en ballet.....	76
Gráficos N° 28	Guía número 5 didáctica de formación en ballet.....	81
Gráficos N° 29	Guía número 6 didáctica de formación en ballet.....	82
Gráficos N° 30	Guía número 7 didáctica de formación en ballet.....	84
Gráficos N° 31	Glosario de términos de danza.....	86
Gráficos N° 32	Administración y evaluación.....	82

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA FLEXIBILIDAD CORPORAL Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL BALLET EN LAS NIÑAS DE OCHO A DIECISÉIS AÑOS EN LA ESCUELA DEL CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA LA MERCED AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autor: Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza

Directora: Lic. Mg. Nora Luzardo Urdaneta

Fecha: 10 de diciembre del 2012.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación se realiza con el propósito de atender las necesidades de aprendizajes en las niñas de la Escuela del Conservatorio de Música y Danza La Merced Ambato las que padecen algún tipo de dificultad en el aprendizaje del ballet proponiendo como una alternativa la creación de un programa de enseñanza por unidades didácticas sustentando por análisis profundo de la escasa flexibilidad de las niñas en el aprendizaje del ballet.

La investigación fue de campo lo cual permitió determinar la influencia de la flexibilidad corporal en el normal desarrollo del aprendizaje del ballet, los datos se obtuvieron en base a la aplicación de encuestas, fueron

analizadas y procesadas tabuladas mediante un procesó estadístico obtenidos obteniendo datos reales en el planteamiento de la hipótesis.

Mediante la interpretación de los resultados se determinó las conclusiones y las recomendaciones como alternativa viable y pertinente, la aplicación de un programa de enseñanza por unidades didácticas

TECHINICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
POSTDEGREE STUDY CENTER
MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING

**THEME: "THE BODY FLEXIBILITY AND ITS INFLUENCE ON
LEARNING IN GIRLS BALLET OF EIGHT TO SIXTEEN YEARS IN THE
SCHOOL OF CONSERVATORY OF MUSIC AND DANCE LA MERCED
OF AMBATO PROVINCE OF TUNGURAHUA."**

Author: Atty. Jean Carlos Mendoza Indacochea

Director: Atty. Mg. Luzardo Nora Urdaneta

Date: 10 of December 2012

SUMMARY

The present research is performed in order to meet the learning needs of girls in the Conservator y School of Music and Dance "La Merced" Ambato, those with some kind of difficulty in learning ballet proposing as an alternative, the creation of an educational program for sustaining teaching units for deep analysis of the lack of flexibility of girls learning ballet.

The field research determined the influence of body flexibility in the normal course of learning ballet, data were obtained based on the application of surveys, which were analyzed, processed and tabulated using a statistical process for obtaining the actual approach to hypothesis.

Through the interpretation of the results were determined the conclusions and recommendations as a viable alternative and relevant, the application of a program of instruction for teaching units.

INTRODUCCIÓN

El Flexibilidad muscular es una de las destrezas que se necesita como prerrequisito para la práctica de la disciplina del Ballet, lo cual es importante desarrollar especialmente durante la evolución de la Infancia, puesto que si no se desarrolla en el momento oportuno esta destreza las estudiantes de esta disciplina presentan serias dificultades en el momento de practicar dicha disciplina.

El aprendizaje del Ballet hoy en día es una de las disciplinas que mayor crecimiento está teniendo puesto que detrás de ella, se desarrollan hábitos y habilidades compenetradas con la disciplina, concomitante a ello fortalece el cuerpo y crea un impacto asertivo en la persona.

Desde estos puntos de vista, para el Conservatorio de Música y Danza “LA MERCED” la presente investigación es una oportunidad que va a permitir estimular y en cierta medida mejorar las destrezas motoras y kinestésicas en las estudiantes.

El tema de investigación está dividido en seis capítulos, los mismos que serán explicados en forma concreta.

En el **capítulo I** existe la información general de como la Flexibilidad muscular juega un papel preponderante en la práctica del Ballet y como está cogiendo relevancia no solo en las grandes ciudades sino a nivel de nuestro medio todo ello permitirá plantear los objetivos con los que atacará el problema no sin antes justificar el porqué del tema.

El **capítulo II** se desarrolla con profundidad cada una de sus variables, sin dejar de lado la parte epistemológica, axiológica y heurística.

El **capítulo III** indica los instrumentos que consideró adecuados para obtener mejores resultados utilizando el paradigma CRÍTICO – PROPOSITIVO y señalando los diversos aspectos que posee.

El **capítulo IV** expone el análisis y la interpretación de cada una de las preguntas de la encuesta que se aplicó a las estudiantes del Conservatorio de Música y danza “La Merced” Una de las conclusiones gracias a este capítulo es que la rigidez muscular en varias estudiantes les limita aplicar técnicas específicas para practicar la mencionada disciplina.

En el **capítulo V** se detalla las conclusiones a las que llegó el investigador en su tema, junto con sus posibles recomendaciones.

El **capítulo VI** con el que se culmina la investigación, convirtiéndose así en el más importante y fundamental para el cambio de varios comportamientos en los estudiantes enfocados en el aprendizaje del Ballet y por ende la concienciación de parte de los docentes ya que existe la necesidad de actualizar e innovar conocimientos que permita mejorar la práctica del ballet para la cambio de actitud en los padres de familia lo que permite ubicar la *propuesta de solución* ante el problema planteado detallando su análisis, los instrumentos que se aplicarán para atacar el problema. Además la bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“LA FLEXIBILIDAD CORPORAL Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL BALLET EN LAS NIÑAS DE OCHO A DIECISÉIS AÑOS EN LA ESCUELA DEL CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA LA MERCED AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

En el Ecuador el Ballet Ecuatoriano de Cámara (BEC), es una Institución que se creó hace más de tres décadas comprometándose a volver lo cotidiano a lo extraordinario, poniendo lo cosmopolita y universal al alcance de la mano que se extendía desde un naciente público ávido de transitar los caminos de una singular experiencia viviendo sus sueños a través de la danza y el ballet, permitiéndose abrir y mantener una gozosa y permanente tertulia con valores hasta entonces inéditos pese a constituir intrínsecamente una parte fundamental de su naturaleza. Desde su fundación el BEC, se constituyó en factor preponderante para el desarrollo de la danza en el Ecuador, pues, en el contexto de su compromiso con el arte, se ha involucrado muy seriamente en un trabajo de investigación aplicada, experimentación, capacitación, montaje, difusión, danzaría y promoción creativa. Luego de su fundación y con la enorme responsabilidad asumida a la luz del sol equinoccial, se asume el reto inmediato de poner énfasis en la profesionalización del BEC, para ello se establece un Convenio de Participación Profesional con el Ballet

Nacional de Cuba en la persona de su máxima representante, la legendaria balletista Alicia Alonso. En sus inicios, el BEC realizaba presentaciones en las parroquias urbanas y en el Teatro Nacional "Sucre" de Quito, sosteniendo heroica y estoicamente los avatares de esta tarea, pues la desarrollaba de manera independiente. En 1985 el BEC pasa a formar parte del Consejo Provincial de Pichincha extendiéndose su actividad a toda la provincia, ampliándose significativamente su labor de difusión del ballet y la danza. En el año de 1994 se adscribe a la Casa de la Cultura Ecuatoriana "Benjamín Carrión", ampliándose aún más su actividad artística, pues ésta se extiende a todo el territorio nacional y a todos los sectores de la población. Frente al progreso de las diferentes competencias, que no son otras que aquellas que permiten crecer junto a nuestra comunidad a través del arte y más específicamente de la danza, la Institución arriba con enorme satisfacción y revestida de máximas razones a convertirse en el BALLETO NACIONAL DE ECUADOR, como resultado de ese magnífico periplo en el cual se encuentra inmerso desde hace ya treinta años.

En la Provincia del Tungurahua la práctica del arte del Ballet clásico surge en el Año 1991 es el legítimo resultado de una pasión inagotable, de un compromiso entre una ética que nos obliga de la mejor manera a integrarnos incondicionalmente a ese país ubicado entre las coordenadas donde confluyen todas las grandezas y una estética que rigurosamente nos exige posesionar toda nuestra capacidad creativa solamente a nivel de lo maravilloso. Esta conjunción nos ha permitido direccionar desde un primer momento y de manera permanente la decisión de recorrer toda la geografía física y humana de nuestra tierra, convirtiéndola en un taller permanente de exhaustivo y fructífero trabajo, pues en este magnífico tránsito dejamos siempre sembrado nuestros mejores esfuerzos para recoger después con enorme alegría nuestras mejores enseñanzas.

Frente al progreso de las competencias, que no son otras que aquellas que permiten crecer junto a nuestra comunidad a través del arte y más específicamente del ballet en pos del desarrollo psicomotor y de los niños/as y adolescentes.

En la Ciudad de Ambato existen pocas instituciones que aportan a la cultura y muy particularmente al arte en este caso el ballet clásico, ya que existe poco conocimiento y difusión de esta disciplina artística, lo que conlleva a que no existan referentes significativos dentro de la mencionada área cultural. Esta problemática se refleja especialmente en las niñas quienes presentan serias dificultades al realizar la práctica del ballet que incide negativamente en el buen desarrollo de sus partes kinestésicas corporales debido a los maestros que no utilizan una estrategia metodológica adecuada para el desarrollo de la flexibilidad corporal y su aprendizaje del ballet en la nueva Escuela Permanente del conservatorio de música danza y “La Merced” ya existente En Ambato desde el 8 de Agosto de 2009 la cual funciona en el Centro Cultural Eugenia Mera.

Todos estos factores son de gran preocupación para la comunidad dancística puesto que la problemática ha generado tensión y preocupación a todos quienes están inmersos dentro de la institución.

Tomando en cuenta todas las circunstancias antes mencionadas creemos necesario plantear un proyecto que nos permita prevenir y reducir considerablemente esta problemática por el bienestar de las estudiantes de ballet.

ÁRBOL DE PROBLEMA

EFECTO

Desmotivación en la práctica y ejecución del ballet

Mala postura corporal en la ejecución de posturas

Pérdida de técnica en la ejecución de frases

DE QUÉ MANERA EL DEFICIENTE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD CORPORAL AFECTA EL APRENDIZAJE DEL BALLE EN LAS NIÑAS DE OCHO A DIECISÉIS AÑOS

Procesos metodológicos inadecuados de enseñanza

Preparación inadecuada de técnicas en clases

Limitada estimulación motriz

CAUSA

CUADRO N° 1.- Árbol de Problemas
Elaborado por: Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

La flexibilidad es un término muy utilizado en el mundo del deporte a la hora de definir la capacidad de una o varias articulaciones. Chuts (1978) Citado por Cortegaza: "señala el factor genético como elemento fundamental, señalando que sus investigaciones han arrastrado que de padres a hijos se transmiten características similares de la elasticidad muscular como base de la flexibilidad, hipótesis según criterios sustentados sobre bases muy elementales y no compartida por la mayoría de los investigadores y metodólogos valorados. También se observan otras teorías que dan relevancias al medio natural o geográfico donde se desarrolla el individuo, donde se señalan algunas investigaciones que demuestran que los individuos de los países asiáticos son más flexibles que los habitantes de otros continentes producto de altos consumos históricos de una dieta rica en vegetales y pescado que contiene alto contenido de fósforo y vitaminas". La mayoría de los autores coinciden en definir la flexibilidad como la capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud.

Es una capacidad de evolución, lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo. La ejercitación, en consecuencia, no se dirige a mejorar esta capacidad, sino a mantener unos niveles óptimos, retrasando su pérdida.

Se ha comprobado que de 8 a 10 años, aunque no se han producido grandes retrocesos se debe comenzar de forma específica, su ejercitación a partir de los 7- 8 años y no esperar los 12-14 años, que es cuando se hace notable sobre todo los varones, en la musculatura de las piernas y en los abductores de la cadera.

Entre las causas fundamentales que inciden en lo antes planteado, están los cambios morfológicos y fisiológicos que ocurren en estas edades, existen otras causas, entre las cuales se pueden plantear: la falta de ejercitación y el inadecuado proceder metodológico, el tipo de trabajo, la sentada y prolongada

de los niños en el colegio, que obliga a trabajar en flexión casi permanente tendiendo a la fijación de postura, llegando además a convertir actividades normales en deformaciones.

Los índices potenciales de la flexibilidad, a diferencia de otras capacidades están determinados en gran medida por factores de carácter morfo-funcional y biomecánica, aunque algunos autores sostienen hipótesis condicionando el desarrollo de la flexibilidad a elementos del desarrollo físico del hombre como son, factores hereditarios, el medio social y natural.

Sin embargo no podemos olvidar que este comportamiento no se produce exactamente igual en los dos sexos, por reglas generales las mujeres presentan valores de movilidad superiores a la de los hombres. Anatómicamente están mejores dotadas para lograr mayor rango de movilidad de sus articulaciones, especialmente las caderas.

1.2.3. PROGNOSIS

Partiendo de la premisa que las personas en su normal desarrollo evolutivo desde que nacemos, pasando por la infancia, juventud, adultez y vejez experimentamos una serie de cambios que le permiten obtener mayor fortaleza, concomitante a ello es importante destacar la importancia de la práctica de alguna actividad física en el transcurso de los años, puesto que dicha práctica será la base que le permita a las personas fortalecer su estructura física y por ende psicológica.

Bajo este punto de vista se hace referencia que las bailarinas al no desarrollar la flexibilidad puede promover el aprendizaje de gestos plagados de errores y vicios formándose así, defectuosos engramas de movimiento. En algunos casos, el insuficiente desarrollo de la flexibilidad puede hasta directamente imposibilitar la adquisición de los distintos movimientos. Se limita la amplitud de movimientos técnicos, retrasando su evolución artística en el aprendizaje del ballet, lo que genera dificultades psicomotoras que se evidencian en una gran medida en el número de lesiones que pueden surgir, no se desarrollarán las

capacidades físicas en su estructura anatómica completa, no podrá tener elegancia ni fijación de los segmentos corporales fundamentales en esta disciplina cuyo objetivo principal es la calidad estética de los movimientos.

Ante todo lo expuesto, se puede analizar como el desarrollo de la flexibilidad puede aportar múltiples beneficios a diferentes niveles.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

“Como influye la flexibilidad corporal en el aprendizaje del ballet en las niñas de ocho a dieciséis años en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato en la Provincia de Tungurahua.

1.2.5. INTERROGANTES (subproblemas)

- ¿Cuál sería la metodología para el desarrollo de la flexibilidad corporal en el aprendizaje del ballet en las niñas?
- ¿Cuáles son las principales rutinas para mejorar el desarrollo del aprendizaje del ballet en las niñas?
- Cuáles son los problemas que presentan en la actualidad los profesores al desarrollar la flexibilidad corporal en el aprendizaje del ballet en la Escuela del Conservatorio de música y danza “La Merced” Ambato.

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

CAMPO: Cultura Física

ÁREA: aprendizaje del ballet

ASPECTO: Flexibilidad Corporal

1.2.7.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL

La presente investigación se la realizará con las niñas de la Escuela del Conservatorio de música y danza “La Merced” Ambato.

1.2.7.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL

La presente investigación se realizará en el primer periodo académico del Septiembre 2011 – Marzo 2012

1.3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad es importante realizar alguna actividad física de una manera regular y controlada como una de las estrategias de cuidado y desarrollo personal que debemos tener cada individuo en el aspecto físico. Bajo este punto de vista es necesario desarrollar y ejecutar el presente proyecto que tiene como objetivo primordial incentivar el aprendizaje del ballet y verla en forma positiva para el mejoramiento de su postura, estética corporal y por ende la flexibilidad, se considera que resultará muy constructivo recabar algunos aspectos pertinentes para la enseñanza del ballet, principalmente porque tienen en consideración las bases de la flexibilidad que hemos tratado. De esta forma podremos nutrirnos de varias disciplinas o planteamientos teórico - prácticos, que se han centrado en la educación, y en el movimiento, el ejercicio y la expresión corporal. Todos ellos guardan paralelismo con el ballet, y por ende podemos extrapolar ciertos elementos intrínsecos (metodología, organización, objetivos,) para lograr optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje del ballet. Añadimos una de las aportaciones que la educación del cuerpo puede contribuir de manera importante, y que no siempre se tienen en

cuenta por falta de formación al respecto te).Una de las razones del presente trabajo de investigación es lograr relacionar el mundo del ballet (a nivel profesional o de enseñanza) aplicando técnicas metódicas que permitan optimizar la práctica de una de las disciplinas más hermosa y exigentes, motivo por el cual me he interesado en realizar el presente trabajo de investigación y contribuir con posibles soluciones que a la vez nos ayudarían a demostrar que a través de una secuencia lógica de procesos metodológicos , buenas técnicas, y preparación psicológica, se obtiene resultados positivos en la flexibilidad y se puede alcanzar el éxito deseado, no obstante por el contrario ocasionará un desinterés por la mencionada disciplina afectando su motivación y aspecto psicológico y en muchos de los casos lesiones físicas en las bailarinas lo cual provocará que su flexibilidad sea desaprovechada.

Es de mucha importancia el estudio de este tema para poder mejorar en los procesos de preparación del cuerpo que permitan explotar a las niñas luego de encontrar posibles factores que influyan en la flexibilidad de las bailarinas del centro de estudio Eugenia Mera del Municipio de Ambato, para buscar la superación, en caso de no encontrarse que existen factores negativos que están influyendo en la flexibilidad, analizarlos para que sirvan de base a fin de optimizar el rendimiento en la preparación de la flexibilidad en las bailarinas y así poder aprovechar en ellos su flexibilidad desde tempranas edades, convirtiéndose en el centro de estudio Eugenia Mera en prototipo de esta área.

Por lo tanto el proyecto de investigación antes mencionado será una guía fundamental que ayudara para el futuro de la institución y quienes son parte de la misma ya que este recurso servirá y beneficiará a los docente y por ende a las estudiante y padres de familia los cuales están inmerso dentro del mismo establecimiento.

Como este proyecto está buscando mejores resultados y un óptimo rendimiento de las bailarinas en todos sus niveles, el mejor camino para lograrlo sería una

influencia positiva en la flexibilidad de las estudiantes creando un mejor estilo y técnica para las bailarinas q se encuentran dentro de este programa.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. GENERAL

- ✓ Determinar la preparación metodológica de la Flexibilidad corporal basado en estrategias de aprendizajes para un óptimo rendimiento de las niñas en el Ballet.

1.4.2. ESPECÍFICOS

- ✓ Diagnosticar el nivel de la flexibilidad corporal que tienen las niñas en el aprendizaje del ballet.
- ✓ Analizar las rutinas generales utilizadas en la enseñanza del ballet en las niñas en la Escuela del Conservatorio de música y danza “La Merced” Ambato.
- ✓ Proponer una alternativa de solución para potenciar el desarrollo de la flexibilidad corporal en el aprendizaje del ballet en las niñas.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La presente investigación no ha sido objeto de estudio en ninguna Institución de nivel superior en la ciudad de Ambato, sin embargo existe una tesis que presenta cierta afinidad con la investigación que a continuación detallo.

“Los procesos de preparación metodológicos de la disciplina de gimnasia y su incidencia en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España”

AUTORA: Gómez Altamirano Silvia Hipatia

TUTOR: Dr. Manuel Hidalgo

Año: 2009

“Para trabajar la gimnasia es necesario aplicar técnicas que le permitan al estudiante un fácil aprendizaje, utilizar correctamente los procesos de preparación metodológicos de la disciplina de Gimnasia para no tener accidentes a la hora de practicarla y poder aprovechar de la flexibilidad de sus estudiantes de una mejor manera sin causarles lesiones, y se garantizará el desarrollo de sus habilidades, destrezas y capacidades las mismas que luego irán incrementándose y le enseñarán al estudiante a través de la gimnasia a valorar la Cultura Física como un medio de salud física y mental, expresarse a través de los movimientos y disfrutar el trabajo de la Gimnasia tanto en equipo como individual.”

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La ejecución de este trabajo es un desafío para los profesionales que están directamente involucrados, por que consiste en pasar de la seguridad de nuestra espacialidad a la aventura de crear con otros un paradigma naturalista crítico - propositivo que conciba a la realidad como algo cambiante para beneficio de las niñas, ya que brinda la oportunidad de realizar cambios que permitan una transformación en las aptitudes, lo que va a repercutir en gran manera a su desarrollo físico corporal.

Por esto creemos q la flexibilidad será una base importante en la realidad, es una Cualidad Física Básica, junto con la Resistencia, Fuerza y Velocidad, que afecta fundamentalmente al Aparato Locomotor: articulaciones y músculos en especial. Cuando vemos a una chica o a un niño doblarse hacia atrás hasta llegar a tocar el suelo con las manos (el puente) todos hablamos de lo "flexibles" que son. Realmente la palabra flexibilidad está muy integrada en el vocabulario habitual. Es necesario que la flexibilidad corporal tenga una evolución en cuanto a los procesos de preparación se refieren tanto científicos como prácticos.

En edades tempranas es donde se comienza a formar y a ir puliendo las falencias en el ballet inicial, siendo la flexibilidad muy necesaria para todo tipo de deporte. La importancia del ejercicio en nuestras vidas, nos ayuda a mantenernos saludables en cuerpo y mente, razón por la que se debe inculcar en la niñez el hábito de hacer deporte, siendo el ballet uno de los camino principal para llegar a éste. En Educación Física definimos la flexibilidad como la CUALIDAD FÍSICA QUE PERMITE LA MÁXIMA AMPLITUD DE TODOS NUESTROS MOVIMIENTOS. De esta forma observamos que cualquier movimiento, flexionar el tronco hacia adelante o extenderlo hacia atrás, será más o menos amplio, es decir, llegaremos a flexionarnos o extendernos más en función de la flexibilidad que tenga cada uno.

La sociedad desde sus inicios ha realizado actividades físicas como medio de subsistencia, misma que en la actualidad se ha visto afectada por los nuevos roles que se han presentado. La flexibilidad dentro de la práctica deportiva ha ido quedando en segundo plano tanto para autoridades, profesores impidiendo el surgimiento de nuevas bailarinas, no es excepción el ballet que al momento no existen bailarinas de renombre en nuestra ciudad que hayan representado a nuestro país en eventos internacionales.

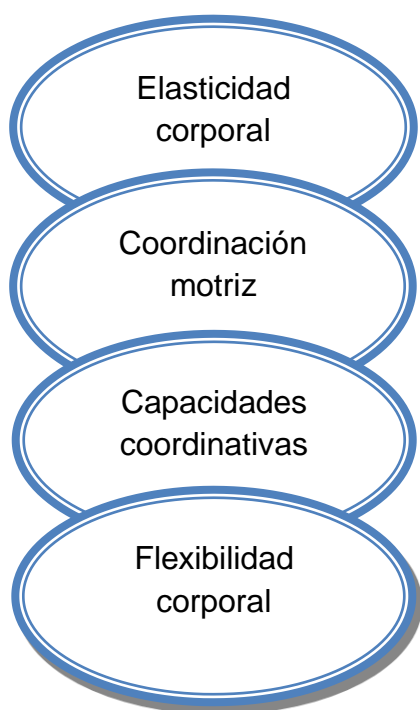
La práctica de la flexibilidad corporal es necesaria e indispensable en el ballet inicial y otras capacidades físicas y mentales puesto que se ha comprobado que realizando la práctica de esta disciplina ha temprana edades se logran desarrollar varios aspectos físicos como: la agilidad, rapidez en los movimiento, coordinación, estimulación de los sentidos auditivos y el desarrollo de la psicomotricidad que con un buen programa de enseñanza se ha logrado incrementar el nivel de competitividad.

El desarrollo de las capacidades de la flexibilidad dependes de la integración de varios elementos tales como la práctica de permanente de clases de ballet. Tener una buena conexión de cuerpo y la mente que es indispensable para que las bailarinas por medio de las repeticiones de los movimientos lo mecanicen y por lo tanto desarrolle su flexibilidad corporal.

La práctica del ballet es un pilar fundamental para alcanzar el desarrollo coordinativo requerido, además las personas que practican este u otro deporte colectivo se relaciona mejor con la sociedad pues han aprendido a trabajar en equipo y compartir con los demás para alcanzar un fin común

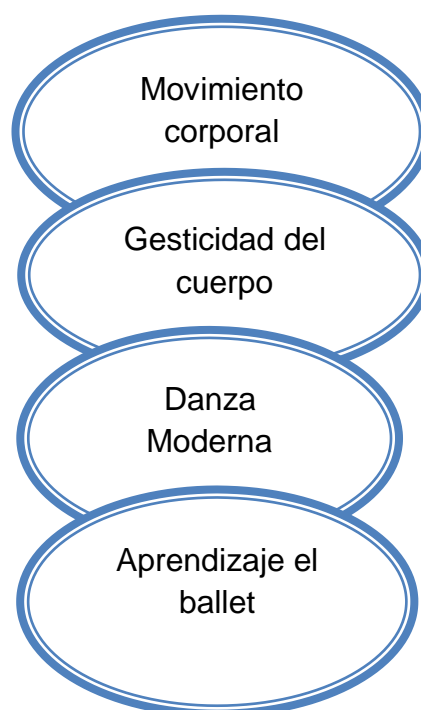
2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

VARIABLE INDEPENDIENTE



FLEXIBILIDAD CORPORAL

VARIABLE DEPENDIENTE



APRENDIZAJE DEL BALLET

INFLUYE

CUADRO N° 2.- Categorías fundamentales de las variables
Elaborado por: Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

FUNDAMENTACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

LA FLEXIBILIDAD CORPORAL

Es una cualidad del organismo que supone la capacidad de realizar movimientos laxos, sin limitaciones de recorrido. En un ejercicio de imaginación podría representarse cabalmente la idea suponiendo al cuerpo humano como un elástico, con la posibilidad de estirarse y volver a su posición normal sin romperse o dañarse.

Esta cualidad cuenta con dos componentes:

La elasticidad muscular: -capacidad de estirar los músculos y volver a su posición original- y la movilidad articular: -capacidad de las articulaciones de permitir que los movimientos sean los más amplios posibles-. También se puede agregar la capacidad de los ligamentos y tendones para permitir movimientos amplios, sin dañarse.

Rápidamente se puede percibir la importancia de un buen nivel de flexibilidad y de dos grandes beneficios que se derivan de ella: por un lado los músculos, ligamentos y articulaciones, al permitir movimientos más amplios, generan desplazamientos más veloces, mayor dominio del cuerpo, mayor recorrido en los movimientos, golpes más fuertes, etc., Todo lo que implica un mayor nivel de rendimiento.

Por otra parte, la posibilidad de evitar lesiones -desgarros, contracturas, problemas de ligamentos, etc.- Será mayor.

Pautas a tener en cuenta:

Tiempo de trabajo: el entrenamiento de la flexibilidad lleva mucho tiempo. Para hacer un trabajo correcto, se necesita de una hora y media a dos por sesión. Esto se torna difícil puesto que en nuestro medio, en donde el deporte es amateur en un ochenta por ciento y el deportista debe realizar todo su entrenamiento en ese mismo tiempo, es obvio que no se puede disponer del necesario para prestar atención a la flexibilidad, y ni hablar del deportista aficionado que tiene aún menos disponibilidad de horarios, diferentes motivaciones y un menor caudal informativo. En estos casos, el entrenamiento de la flexibilidad se descarta totalmente.

Planificación del entrenamiento:

En nuestro medio y en muchos deportes, la deficiente planificación de las temporadas competitivas torna casi inexistentes a las pretemporadas. Esta circunstancia acelera negativamente los procesos de entrenamiento, descartando por lo general trabajos de flexibilidad y velocidad de reacción. Por supuesto esto afecta pura y exclusivamente al atleta competitivo. En el caso del aficionado, la falta de planificación no surge de una decisión propia, sino de la misma naturaleza de tal concepción deportiva que provoca el descuido involuntario de muchos aspectos importantes.

Sensaciones poco agradables:

Sinceramente debe reconocerse que, mientras es realizado, el trabajo de flexibilidad provoca bastante dolor e implica un permanente ejercicio de la voluntad para superar niveles y avanzar. La mayoría de los deportistas afirma que este tipo de ejercicios es el que les provoca menos placer. En cambio, no ocurre lo mismo cuando se hacen evidentes y apreciables los resultados: una mayor flexibilidad provoca sensaciones muy placenteras a quien las experimenta.

Poca información:

Quizá este sea el factor más influyente en la poca atención que se le presta popularmente a la flexibilidad. Se manejan muchos preconceptos, carentes de respaldo científico serio. Esta falta de información es aún mucho más grave en el medio aficionado. Un buen ejemplo de ello es la creencia que trabajar la flexibilidad después de haber hecho ejercicios de fuerza anula lo logrado con estos últimos. Y esto es totalmente falso puesto que ambas ejercitaciones se complementan mutuamente.

Cuando trabajar:

La flexibilidad tiene su propio tiempo dentro de una preparación física, así como lo tienen la fuerza, la resistencia, etc. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los ejercicios de flexibilidad se hacen antes de comenzar a entrenar y,

luego, al terminar la sesión. Antes del entrenamiento, o del partido o competencia, es importante que el organismo se prepare para el esfuerzo al que será sometido. Y luego de estas exigencias, el cuerpo presentará muchas contracturas musculares. Entonces se buscará la forma de volverlo a la normalidad. Habitualmente, ejercicios de flexibilidad y una ducha de agua tibia prolongada obtienen buenos resultados. Eventualmente la relajación puede complementarse con una sesión de masajes. En cuanto al entrenamiento propiamente dicho de la flexibilidad, una posibilidad relativamente accesible - aunque no la forma ideal - es trabajar diariamente durante un tiempo corto (media hora o cuarenta y cinco minutos). La constancia es muy importante, puesto que los efectos del entrenamiento son muy visibles y esta es una de las cualidades físicas más mejorables con la práctica.

Como trabajar:

El trabajo de la flexibilidad puede dividirse en tres partes:

1- stretching: es la etapa del estiramiento de los músculos, los tendones y los ligamentos. Los movimientos deben ser profundos y realizarse lentamente, manteniendo de cinco a diez segundos la posición de estiramiento su máximo, o sea sin alcanzar el estiramiento máximo. Aquí es muy importante no realizar movimientos bruscos.

2- Segunda etapa: el músculo ya ha "entrado en calor". Esta etapa está compuesta por insistencias lentas, que no mantienen posiciones de estiramiento máximo. Se realizan los movimientos lentamente hasta el grado más extremo, pero sin estacionarse allí.

3- Última etapa: se pueden hacer insistencias a mayor velocidad, sin perder por ello calidad en el recorrido del movimiento. Se pueden combinar estos trabajos con mantenimientos en posición extrema, que dure de cinco a ocho segundos.

Es muy frecuente observar a personas que, a punto de iniciar un partido o encuentro deportivo, comienzan su trabajo con insistencias veloces. Esta

costumbre puede tener consecuencias muy negativas, entre ellas lesiones musculares que pueden llegar a revestir gravedad los "tirones" a menudo producen "desgarros" en las fibras musculares "frías". Para entrenar la movilidad articular se pueden hacer movimientos de rotación, comenzando lenta y controladamente con cada segmento corporal.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

La coordinación, en su sentido más amplio, consiste en disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
- La capacidad de relajación: Es la capacidad de relajar (liberar tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador a tal nivel que

consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

COORDINACIÓN MOTRIZ

Todo movimiento que persigue un objetivo y lo logra, es la resultante de una acción coordinada de desplazamientos corporales, parciales o totales, producto de cierta actividad muscular regulada desde lo somomotriz y dependientes de los procesos intelectuales y perceptivo – comprensivos del sujeto. Se incluye lo afectivo.

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores. La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

- Castañar y Camerino (1991): un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.
- Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Tipos de coordinación. Clasificación: Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras

(1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

A). En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

B). En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

- Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

Factores que intervienen en la coordinación: La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A) continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.

- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

Proceso evolutivo de la coordinación

- 1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (Trigueros y Rivera, 1991).
- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al

desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

EXPRESIÓN CORPORAL.

- Genéricamente, el concepto de “expresión corporal” hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo. Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por Patricia Stokes (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina. Durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo y sus numerosas publicaciones.
- La disciplina se institucionalizó en la Argentina desde 1978 con la apertura del primer Profesorado Nacional de Expresión Corporal.
- La Expresión Corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del cuerpo propio y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio. El lenguaje corporal adquiere así la función de “lenguaje”: la búsqueda de “un vocabulario” propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita

transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo.

En este caso, el producto es una danza. Para enriquecer este lenguaje utiliza metodologías para el desarrollo de habilidades propioceptivas, motrices y comunicativas, así como los principios de la investigación y composición coreográficas. Como disciplina, ha permitido y permite el acercamiento a la danza de una gran parte de la comunidad: la posibilidad de bailar no encuentra fronteras en la edad, la fisonomía corporal ni las aptitudes físicas a priori, factores que suelen ser excluyentes en algunas escuelas tradicionales de danza.

La Expresión Corporal originada por Stokoe propone un quehacer que podrá ser elaborado por cada persona en la medida de sus posibilidades y deseos, donde el objetivo está centrado en la creación del texto propio de cada sujeto. Cuando hablamos con alguien sólo una pequeña parte de la información que obtenemos de esa persona procede de sus palabras. Los investigadores han estimado que entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal; es decir, gestos, apariencia, postura, mirada y expresión. Muy a menudo, el efecto de este lenguaje corporal tiene lugar a nivel inconsciente, de manera que, después de estar sólo un par de minutos conversando con alguien a quien acabamos de conocer, podemos llegar a la conclusión de que esa persona no es de fiar o no nos gusta sin que podamos explicar el motivo exacto. Lo más que podemos decir es “tiene algo que no me gusta”. Ese “algo” procede, casi con toda seguridad, de lo que su lenguaje corporal nos ha transmitido. Y, a la inversa, cuando hablamos con alguien es posible que le estemos diciendo mucho más de lo que creemos. De este modo, nuestras emociones se ven influidas por otras personas sin necesidad de decir una sola palabra, pues puede bastar una determinada postura, mirada y gesticulación para hacernos sentir incómodos, nerviosos o enfadados, o

bien alegres, joviales y optimistas. Por supuesto, esto no quiere decir que nuestro interlocutor vaya a captar toda la información que estamos transmitiendo; el grado en que lo haga dependerá de lo bueno que sea a la hora de interpretar este lenguaje y de la atención que nos esté prestando. El lenguaje no verbal es en parte innato, en parte imitativo y en parte aprendido. Generalmente, distintas áreas del cuerpo tienden a trabajar unidas para enviar el mismo mensaje, aunque a veces es posible enviar mensajes contradictorios, como cuando alguien está contando una anécdota divertida pero la expresión de su cara es triste. Esto puede ser debido, por ejemplo, a que mientras habla está pensando en otra cosa, tal vez en lo siguiente que va a decir, y la expresión de su cara se corresponde con lo que está pensando y no con lo que está diciendo, de manera que deja perplejo a su interlocutor. En otras ocasiones, los mensajes son confusos debido que se pueden estar transmitiendo varias emociones a la vez, como rabia, miedo y ansiedad, que a veces aparecen unidas. Con los desconocidos nos comunicamos principalmente a través de los ojos. Por ejemplo, cuando vamos caminando por un pasillo estrecho y nos encontramos con alguien de frente, primero le miramos a los ojos y luego desviamos la mirada hacia el lado del pasillo por el que pretendemos pasar. Cuando no se emiten estas señales o no se interpretan correctamente, lo más probable es que ambas personas acaben manteniendo una especie de baile a derecha e izquierda hasta aclararse.

- Características de la expresión corporal: Profundizando algo más en la definición dada de Expresión Corporal diremos que se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de

los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento. Los objetivos que pretenden son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más tecnificadas.

- Finalidad de la Expresión Corporal: La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.

FUNDAMENTACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

APRENDIZAJE DEL BALLET

El aprendizaje del ballet o Danza Clásica es una forma de danza específica, ya que sus movimientos se enseñan a través de métodos y técnicas “claves”. A diferencia de otras danzas, en el ballet, cada paso está estructuradamente armado. A veces se piensa que la danza clásica se limita exclusivamente a piernas y brazos, pero en cualquier movimiento que se ejecute, participan invariablemente: las manos, brazos, tronco, cabeza, pies, rodillas; en fin todo el cuerpo hasta sus más ínfimas partes, en una conjunción de dinámica muscular y mental. Para iniciar los estudios de la danza clásica, tomando como ejemplos a bailarines consagrados, se puede decir que la edad ideal es a partir de los ocho años. Ya que es la edad en que siendo niño se va aprendiendo a reconocer el ritmo y el espacio en el cual se mueve.

Uno de los elementos utilizados en esta danza, es “la barra” que es una larga y delgada pieza de madera o metal utilizada como apoyo en los primeros

ejercicios de la clase. Las posiciones de las piernas fueron codificadas por Beuchamps y hay seis posiciones básicas para el aprendizaje del ballet:

- 1ª posición. Los dos pies en línea recta, unidos por los talones.
- 2ª posición: Los pies en la misma línea recta, pero separados por unos 30 centímetros
- 3ª posición: Los pies juntos unidos por su parte media uno delante del otro.
- 4ª posición: Los pies separados en línea vertical hacia delante separados unos 25 centímetros.
- 5ª posición: los pies se unen en sentido inverso; ambos talones mirando hacia fuera, juntándose así los dedos del pie de uno con el talón del otro.
- 6ª posición: los dos pies juntos y unidos por el lateral interior de los pies.

Se utiliza el término 'clásico' como parámetro para caracterizar elementos, situaciones o creaciones del hombre que pueden remitir a una época en particular (aquella de la Antigüedad clásica o grecorromana). Este término se utiliza también para hablar de situaciones que siguen los parámetros de la tradición y que son fácilmente descriptibles en cuestión de elementos o características por respetar siempre los mismos caracteres. Además, también es clásico un autor o una obra cuando cuenta con una gran importancia e influencia sobre el posterior desarrollo artístico en el área en el que corresponda. La etapa clásica por excelencia de la historia humana es aquella que se caracterizó por el predominio de las culturas griegas y romanas. Los intereses por la racionalidad, la perfección, lo sublime, la delicadeza, la belleza, la medida y otras características dieron vida a estas culturas para ser luego retomadas en el Renacimiento y la Modernidad como representantes más importantes del clasicismo. Desde entonces, el término clásico se relacionó con las reminiscencias a estas épocas. El pensamiento clásico será entonces, por ejemplo, el pensamiento que represente los valores predominantes en esa antigüedad. Por otro lado, el uso de la palabra clásico puede hacer también referencia a aquellos fenómenos, personas o elementos que se caracterizan por el respeto a la tradición y a los parámetros establecidos por ella. En este sentido, un claro ejemplo de esto puede ser el ballet clásico o

la música clásica, referentes más claros de la tradición moderna del Antiguo Régimen (formas gobernantes previas a la Revolución Francesa). Utilizado en este sentido, el término clásico da mayor idea de estructura y rigidez que la anterior. Finalmente, un evento, un personaje o una obra pueden ser clásicos si se lo considera de gran importancia e influencia en su rubro. Que un autor sea clásico, que un partido de fútbol sea un clásico, o que una expresión sea clásica de determinada época, significa en todos los casos que comporta o comportó relevancia y aceptación, marcando el período y estableciéndose como parámetro ejemplar del mismo

.

DANZA MODERNA

La danza contemporánea nace del rechazo por las formas del ballet clásico, si bien ésta es su descendiente. La danza moderna pregona la libre expresión, dando independencia a los movimientos y dotando al cuerpo de mayor expresividad. Este estilo se ejecuta con los pies descalzos y es el que caracteriza al siglo XX. Una de las figuras pioneras de este estilo fue la norteamericana Isadora Duncan quien a fines del siglo XIX, se revelaba contra los rigores del ballet clásico, y la rigidez de su falta de expresividad emotiva. Isadora prefería por los movimientos libres y naturales, basándose en el cuerpo, inspirada en la cultura griega. Fue creadora de una serie de movimientos que caracterizaron su estilo. Características de la danza contemporánea: Hay una serie de rasgos comunes a todas las manifestaciones de la danza contemporánea, como el coreógrafo-bailarín, la creación de un lenguaje de la danza, el relacionamiento con la música, el empleo del espacio.

- Es tendencia de esta danza, que el mismo artista cumpla la función de coreógrafo y de bailarín. También suele darse que el bailarín sea además, escenógrafo, iluminador, diseñador de vestuario. A diferencia de los coreógrafos del ballet, que tienen un lenguaje codificado de pasos, los bailarines modernos crean su propio lenguaje, por lo que se hace necesario, que el coreógrafo sea quien baile.

- La creación del lenguaje de danza, implica un estudio profundo del movimiento del cuerpo y el desarrollo de teorías. Es usual que se emplee la dinámica física que rige los movimientos, además de la ley de la gravedad y su papel en el movimiento. Se considera además, la respiración y sus principios, la columna vertebral y su anatomía. Pueden emplearse tradiciones culturales ajenas a la danza como fuente de inspiración.
- El empleo del espacio es muy diferente al tradicional del ballet, que exige el bailarín situado de frente al público y en relación al escenario. Los bailarines modernos mantienen una orientación multidimensional dentro del espacio escénico. Emplean todas las dimensiones del espacio y suelen colocarse de perfil o de espaldas al público, no siempre están erguidos y realizan movimientos en el suelo o sentados. El peso del cuerpo es un factor importante en la danza moderna, al contrario que en el ballet clásico, que las figuras parecen carecer de peso.
- Relacionamiento con la música: en el ballet tradicional, los movimientos van paralelos a la música, pero en el baile moderno, no siempre ocurre esto. Incluso puede que no exista la música y los movimientos se realicen en silencio, simplemente con los sonidos que produce el cuerpo al moverse.

En este estilo cobra una mayor importancia la exploración, mediante el movimiento, de los límites del espacio que circunda al bailarín. Para ello es necesaria una adecuada y correcta preparación técnica que sobrepase las fronteras propias del eje corporal. El bailarín debe asumir las propiedades del espacio, sus aspectos dimensionales y la forma en que estos afectan al sentido del movimiento. El suelo es un referente muy importante, la energía del movimiento parte de él, se utiliza como espacio en el que se baila con todo el cuerpo (no solo pies). Una vez el alumno ha logrado controlar su cuerpo en y a través del espacio, está en posesión de una serie de herramientas para abordar aprendizajes posteriores. En la danza moderna las posiciones de

brazos y piernas son iguales a las del ballet clásico, aunque se admiten variaciones “abiertas”, con las piernas separadas, y “paralelas”, con las puntas de los pies hacia delante. También admite como posición de pie el “Flex” (punta del pie hacia arriba), cuando se elevan piernas, combinándolo con la punta estirada obligada del clásico básico un calentamiento inicial que pone en funcionamiento, poco a poco, las articulaciones, y eleva la temperatura corporal. Siempre se parte de una posición estática aunque natural, nunca forzada, y se realizan movimientos en torno al eje corporal, que gradualmente intensifican los impulsos efectuados por las articulaciones y los músculos, para fortalecer la flexibilidad y coordinar así, las partes del cuerpo. Este estilo también estudia detenidamente las diversas posibilidades de forma y ritmo corporal, incluyendo movimientos de locomoción y elevación.

GESTICIDAD DEL CUERPO

Gesticulación se refiere a todo aquello propio o vinculado al gesto. es una forma de comunicación no verbal muy popular entre los seres humanos que se ejecutará con alguna parte del cuerpo, produciendo un movimiento en las articulaciones y los músculos de los brazos, la cabeza y las manos.

A través de los gestos podemos expresar una variedad de pensamientos y de sensaciones, tales como desprecio, amor, afecto, desagrado, odio, entre tantísimas otras maneras de estudiar y analizar el mundo en gran parte inconsciente de la comunicación a través de los gestos y las posturas.

¿Por qué? Posiblemente la forma más fundamental de comunicación visual – en realidad de toda comunicación – sea el lenguaje corporal. Es un lenguaje que hemos aprendido a hablar y entender, y sin embargo es tan fundamental, que a menudo ni siquiera estamos conscientes de él. La manera en que nos movemos, los gestos que usamos y las expresiones faciales comunican mucho más de lo que nos damos cuenta. Ningún análisis de la comunicación y del poder estaría completo sin un espacio para reflexionar sobre este tema.

¿Cuándo? Los facilitadores deben conocer, desde el principio, las señales básicas de los gestos y posturas de quienes participan, ya que esto les ayudará a hacer que las personas se sientan más cómodas cuando su lenguaje corporal exprese indiferencia. Es algo que posiblemente se pueda explorar con todos quienes participen en cualquier momento del proceso.

¿Cómo? Estudiar los gestos y las posturas dentro del proceso Reflect-Acción entraña ciertos peligros. Lo último que queremos es que a la gente se le enseñe a comportarse, como si esto fuese una escuela de etiqueta social. Por otro lado, es un tema que merece ser objeto de análisis y reflexión, ya que podría permitir que las personas adquieran una nueva percepción de sí mismas y de las demás, algo que quizás les ayude a abordar las relaciones de poder.

Cartografía de posturas: Un buen lugar para comenzar es pedir al grupo que identifique diferentes posturas que comunican un significado claro para ellas. Se les puede pedir a las participantes que exageren la postura para asegurarse de transmitir bien la idea. Las participantes podrían adoptar, por turno, una postura y hacer que las demás adivinen la intención o describan cómo interpretan la postura. El ejercicio se puede hacer con diferentes posiciones básicas, las personas podrían, por ejemplo, mostrar diferentes maneras de sentarse y luego, diferentes maneras de pararse. Esto se puede ampliar pidiéndoles a las participantes que adopten diferentes posturas en una situación simulada, como en una asamblea de la comunidad o en una fiesta.

Especialmente interesante es sobreponer un análisis de poder a cada postura identificada: qué dice esta postura sobre el status y poder de esta persona en esta situación. Cartografía de gestos: Un proceso similar se puede utilizar para trazar un mapa de los gestos, identificando la mayor cantidad posible de maneras de usar las manos para comunicar un significado y estudiando nuevamente las dimensiones de poder de los diferentes gestos. A medida que las personas practican con este tipo de cartografía se irán identificando gestos

más sutiles. Cartografía de expresiones faciales: Lo mismo se puede hacer con las expresiones de la cara, tratando de identificar cambios cada vez más pequeños.

Este proceso puede comprender una lucha por encontrar el lenguaje correcto para distinguir las diferencias. Apareamiento de poder para estudiar gestos y posturas: El poder (o falta de poder) de algunas posturas o gestos es difícil de leer cuando se está sola. Por lo tanto, una buena idea que posiblemente añadirá otra dimensión al análisis, es pedir a las participantes que formen parejas para crear un cuadro de poder, consciente del gesto, postura y expresión facial. Trabajando en parejas también se puede estudiar cómo el gesto y la postura afectan a los demás, por ejemplo, pidiéndole a una persona que hable y a la otra que mire a su alrededor evitando el contacto visual.

MOVIMIENTO CORPORAL

La mecánica corporal implica el funcionamiento integrado de los sistemas músculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular. Los músculos se contraen y se relajan, cuando se contrae se hace más corto, acercando los huesos sobre los que se inserta, los músculos del otro lado se relajan o alargan para permitir el movimiento. Principios de la mecánica corporal Levantamiento tirar y empujar pivotar o girar. Levantamiento: Cuando una persona levanta o transporta un objeto, el peso del objeto pasa a formar parte del peso de la persona. En el cuerpo las articulaciones son el punto de apoyo y los huesos del esqueleto actúan como palancas Tirar y Empujar Una persona mantiene el equilibrio con menos esfuerzo la base de apoyo se agranda en la dirección en la que se va a producir el movimiento o al contrario. Pivotar o Girar la pivotación o el giro es la técnica en la que el cuerpo gira de forma que evita la rotación de la columna. Movimiento de las Articulaciones Sinoviales Flexión, Extensión, Hiperextensión, Abducción (aleja, línea media) Aducción (acerca, línea media) Rotación, Circunducción (mov. Circular distal) Flexión : Movimiento de aproximación entre huesos o partes del cuerpo por la acción de

uno o más músculos. Extensión: una parte del cuerpo se aleja de otra parte del cuerpo, pivotando en una articulación. Hiperextensión: Extensión de un miembro o de un segmento de miembro al de los límites normales. Abducción (aleja, línea medía): Movimiento de un miembro o un segmento del miembro al separarse de la línea media del cuerpo. Aducción (acerca, línea media): Movimiento que acerca el eje a la extremidad a la línea media del cuerpo. Rotación: la posición corporal debería ser siempre la misma, siendo la rotación solo e las caderas movimiento circular distal, la posición corporal de forma circular pero que dita de un espacio. Eversión: giro hacia fuera tobillo.

2.4 HIPÓTESIS

(Hi) La flexibilidad corporal si influye en el aprendizaje del ballet en las niñas de ocho a dieciséis años en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato en la Provincia de Tungurahua

(Ho) La flexibilidad corporal no influye en el aprendizaje del ballet en las niñas de ocho a dieciséis años en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato en la Provincia de Tungurahua

2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

Flexibilidad Corporal

2.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE

Aprendizaje del Ballet.

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA.

3.1 ENFOQUE

El enfoque de la investigación es de tipo cualitativo y cuantitativo.

Es cuantitativa, porque se utilizara procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las encuestas realizadas

Es cualitativa, porque se valora la incidencia de la flexibilidad corporal en el aprendizaje del ballet en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato investigación es de tipo conjunto es decir se utilizara la investigación d campo y la bibliográfica, no experimental puesto que no se pretende manipular la variables.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

Es cuantitativo, porque él problema requiere de una investigación interna, en tanto sus objetivos programan acciones inmediatas, además como plantea una hipótesis lógica pero afirmativa y la investigación que se requiere es de campo con una población pequeña de niñas de la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato en la Provincia de Tungurahua. Los objetivos es mejorar el desempeño de las niñas en bases a la flexibilidad y su incidencia en el ballet inicial de las bailarinas de una manera sencilla y práctica.

Investigación de campo: La investigación por el lugar es de campo ya que el desempeño de las bailarinas es complejo y se debe investigar en el mismo lugar de los hechos con la variable y factores que dinámicamente las rigen y

que la problematizan, los resultados no pueden ser generalizados porque existen limitantes de cada individuo.

Se considera muy importante los resultados inmediatos que proporcionara la observación en el lugar establecido y de esta manera atacar con eficacia la problemática, mediante el estudio sistemático que se realizara en el lugar de los hechos donde se acontecen la investigación, se procederá a la aplicación de encuesta y entrevista.

Investigación documental – bibliográfica: Se utilizó un modelo o programa analítico científico en folletos e internet que ayudarán a la investigación a atacar de manera correcta al fenómeno planteado, ya que adquiere de las fuentes principales los instrumentos adecuados y necesarios para la elaboración de estrategias de solución inmediata.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación llegará al nivel descriptivo, pues al hacer el diagnóstico y la contextualización se realiza una investigación exploratoria, pero tanto que se analice críticamente las causas y factores que producen determinando efectos o consecuencia entre los involucrados.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo de estudio está determinado por las bailarinas de ocho a dieciséis años que se encuentran en un número 104 en la Escuela del conservatorio de Música y Danza “La Merced” en el periodo académico 2011- 2012.

INSTRUMENTOS.- Para esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta y fichas de observación.

AÑOS	NIVEL INICIAL DE DANZA (niñas)	TOTAL
8 A 9	40	40
10 A 11	40	40
12 A 13	24	24
14 A 15 A 16	10	10
		104

CUADRO N° 3.- Instrumentos de investigación
 Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea
 Fuente: Encuesta

Por confiabilidad la investigación se trabajará con toda la población

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: Flexibilidad Corporal

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
<p>Es una cualidad del organismo que supone la capacidad de realizar movimientos laxos, sin limitaciones de recorrido, en un ejercicio de imaginación podría representarse cabalmente la idea suponiendo al cuerpo humano como un elástico, con la posibilidad de estirarse y volver a su posición normal sin romperse o dañarse.</p>	<p>Elasticidad muscular</p> <p>Movilidad articular</p>	<p>Amplitud de movimientos</p> <p>Desarrollo kinestésico</p>	<p>5.- ¿Usted considera que no es importante realizar los ejercicios de elasticidad en el calentamiento?</p> <p>✓ Muchísimo</p> <p>✓ Mucho</p> <p>✓ Algo</p> <p>✓ Poco</p> <p>✓ Nada</p> <p>6.- ¿Le incomoda realizar los ejercicios de elasticidad aplicados en la barra?</p> <p>✓ Muchísimo</p> <p>✓ Mucho</p> <p>✓ Algo</p> <p>✓ Poco</p> <p>✓ Nada</p> <p>9.- ¿Usted considera que los ejercicios de Split que le enseña el maestro son difíciles y causan dolor?</p> <p>✓ Muchísimo</p> <p>✓ Mucho</p> <p>✓ Algo</p> <p>✓ Poco</p> <p>✓ Nada</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p> <p>Observación</p>

			<p>11.- ¿Crees Ud. que ha mejorado su elasticidad en cada clase de ballet?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Muchísimo ✓ Mucho ✓ Algo ✓ Poco ✓ Nada 	
--	--	--	---	--

CUADRO N° 4.- Variable Independiente
 Elaborado por : Lic. Jean Carlos Indacochea

			<p>7.- ¿Cree Ud. que las bailarinas deben tener una buena elasticidad para un buen desenvolvimiento en clases de ballet?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Muchísimo ✓ Mucho ✓ Algo ✓ Poco ✓ Nada 	
--	--	--	---	--

CUADRO N° 5.- Variable Dependiente
 Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para esta investigación se utilizarán como técnica de recolección de información la encuesta y la observación, consecutivamente que servirán de gran manera en el cuestionario de preguntas. Esto se lo hará con el fin de atender a los objetivos de la investigación para identificar de qué forma influye la flexibilidad corporal en el aprendizaje del ballet en las niñas de ocho a dieciséis años de la Escuela del Conservatorio de Música y danza “La merced” Ambato en la Provincia de Tungurahua.

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

En el presente proyecto de investigación se aplicarán diferentes técnicas de Investigación.

- La Encuesta que nos servirá como diagnóstico para conocer en qué nivel de flexibilidad de se encuentran las niñas
- Una entrevista con el Maestro para conocer sus perspectivas acerca de las niñas y su desenvolvimiento en el aprendizaje del ballet y después la observación nos ayudará a registrar información para su posterior análisis.
- Repetición de la información en caso de que exista información defectuosa o abundante.
- Se presentarán los datos en gráficos circulares para realizar el análisis de la misma

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

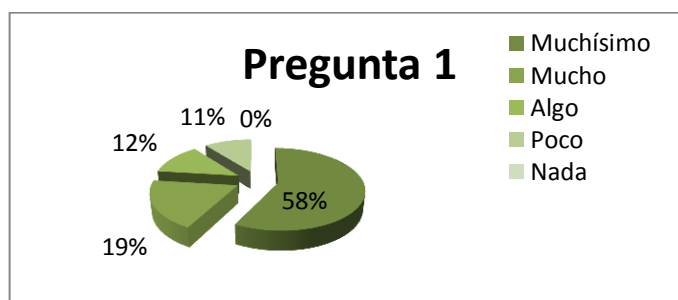
4.1.1 ENCUESTA REALIZADA A LAS NIÑAS DE LA ESCUELA DEL CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA “LA MERCED”

PREGUNTA 1: ¿Le disgusta ir a clases de danza académica?

Cuadro: Pregunta 1

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	60
Mucho	20
Algo	13
Poco	11
Nada	0
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 1



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N° 6.- Instrumentos de investigación, disgusto por ir a clases de danza académica

Fuente: Encuesta

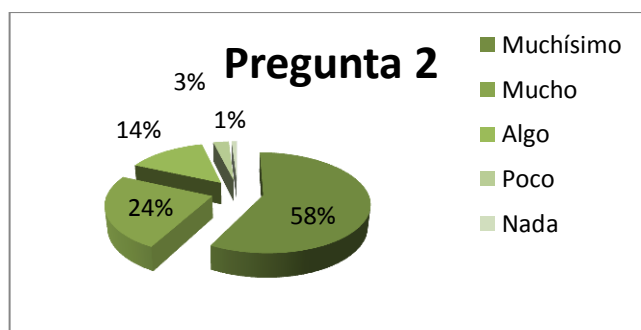
La mayoría de niñas encuestadas, representadas por el 58% del total, expresan que la danza académica es una de las actividades no tan preferidas dentro del desempeño estudiantil; lo que es un mal inicio para motivar la perfección de este arte en todas las niñas que estudian en la Escuela del conservatorio de Música y Danza “La Merced”

PREGUNTA 2: ¿Usted considera que el Ballet podría ayudar a mejorar la elasticidad del cuerpo?

Cuadro: Pregunta 2

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	60
Mucho	25
Algo	15
Poco	3
Nada	1
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 2



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N° 7.- Instrumentos de investigación: consideración del ballet para mejorar la elasticidad en su cuerpo
Fuente: Encuesta

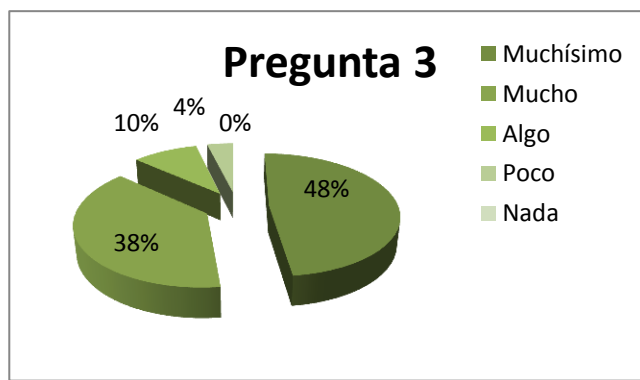
Al ser la danza académica una de las actividades preferidas por las niñas del conservatorio de La Merced, lo que servirá para poder plantear procesos de desarrollo continuo basados en el refinamiento de las técnicas utilizadas para el desarrollo de la elasticidad cuerpo

PREGUNTA 3: ¿Le incomoda aprender nuevos pasos?

Cuadro: Pregunta 3

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	50
Mucho	40
Algo	10
Poco	4
Nada	0
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 3



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N° 8.- Instrumentos de investigación: incomodidad de nuevos pasos
Fuente: Encuesta

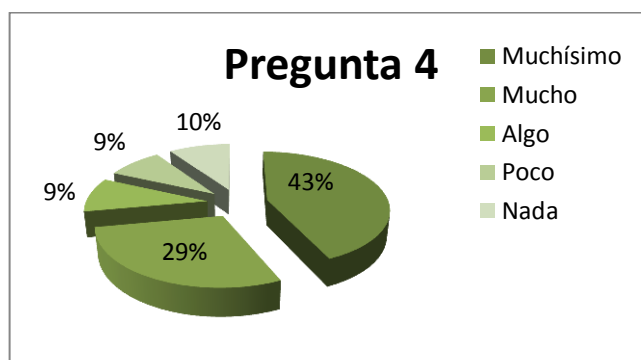
De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede notar que 90 niñas de las 104 encuestadas, le incomoda aprender nuevos pasos de danza, de manera que con una motivación adecuada se podría lograr un hábito de trabajo dancístico, con el objetivo de alcanzar una expresión de arte cada vez más profesional.

PREGUNTA 4: ¿Le desagrada Practicar en clase los pasos de elasticidad mientras el profesor corrige a otros?

Cuadro: Pregunta 4

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	45
Mucho	30
Algo	10
Poco	9
Nada	10
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 4



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N° 9.- Instrumentos de investigación: desagrado de los pasos de elasticidad
Fuente: Encuesta

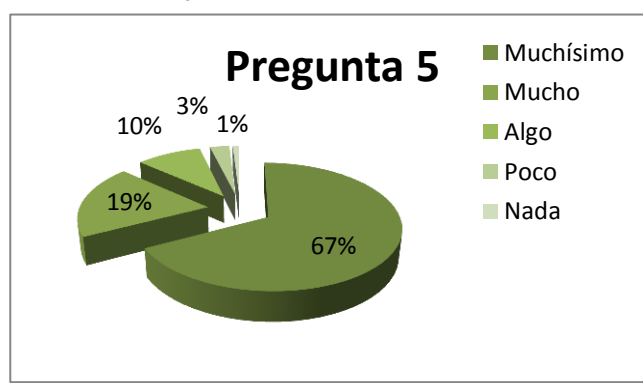
En el caso de esta pregunta, no ha existido una mayoría notable que se incline a una posición de aceptación total; lo que es entendible por la naturaleza intrínseca de las niñas, de distraerse por momentos, y no practicar ejercicios de elasticidad mientras el profesor trabaja con otras niñas; sin embargo con el alcance de hábitos dancísticos se logrará establecer normas de trabajo individual, con el afán de adquirir nuevas destrezas dentro del proceso de la danza.

PREGUNTA 5: ¿Usted considera que no es importante realizar los ejercicios de elasticidad en el calentamiento?

Cuadro: Pregunta 5

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	70
Mucho	20
Algo	10
Poco	3
Nada	1
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 5



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N° 10.- Instrumentos de investigación: Importancia del calentamiento para una mejor elasticidad
Fuente: Encuesta

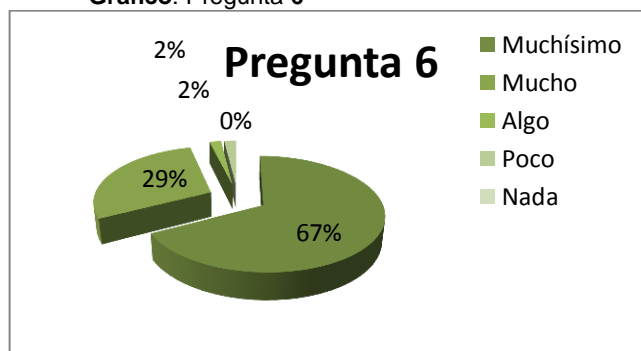
La mayoría de niñas, mencionan que no les gustan los ejercicios de elasticidad que se realiza durante el proceso de calentamiento, lo que se deberá utilizar como eje primordial para incentivar de manera cotidiana el logro de elasticidad en niveles cada vez más complejos.

PREGUNTA 6: ¿Le incomoda realizar los ejercicios de elasticidad aplicados en la barra?

Cuadro: Pregunta 6

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	70
Mucho	30
Algo	2
Poco	2
Nada	0
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 6



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N°11.- Instrumentos de investigación: Ejercicios incómodos en la barra
Fuente: Encuesta

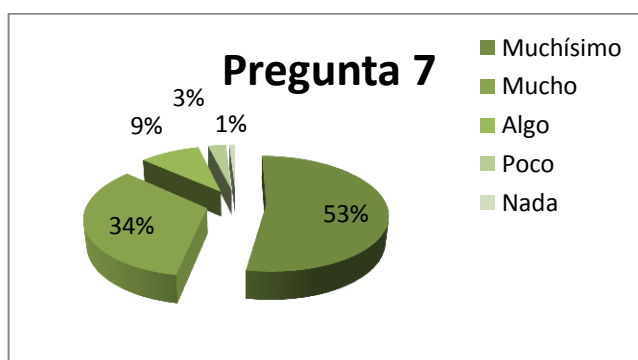
Dentro de los métodos de alcance de elasticidad se encuentra la técnica de la barra, que es una de las actividades que incomoda en cierta forma a las niñas que practican esta disciplina, por lo que la utilización de las técnicas de elasticidad no es favoritas, esto no ayuda a lograr día a día mejores resultados dentro del aprendizaje del ballet.

PREGUNTA 7: ¿Los ejercicios de elasticidad en el centro y pisos causan dolor muscular?

Cuadro: Pregunta 7

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	55
Mucho	35
Algo	10
Poco	3
Nada	1
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 7



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N° 12.- Instrumentos de investigación: Causa de dolor muscular por los ejercicios en el centro.
Fuente: Encuesta

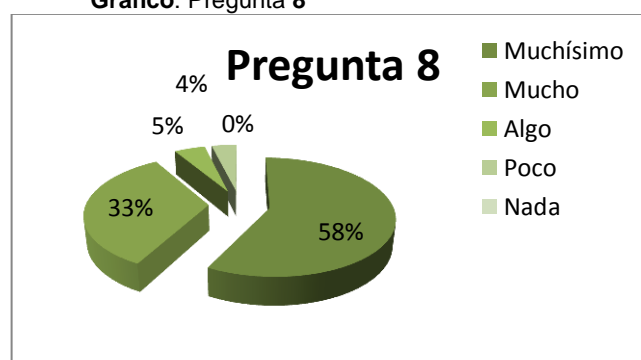
Al analizar estos resultados, se puede concluir, que las niñas tienen sus preferencias a la hora de realizar ejercicios de elasticidad, de modo que se debe comenzar con los ejercicios menos favoritos, para después realizar los que sean de preferencia masiva, como un método de recompensa, de manera que se realicen todas las actividades planificadas para la clase de una forma totalmente amena.

PREGUNTA 8: ¿Le desagrada realizar los ejercicios de saltos?

Cuadro: Pregunta 8

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	60
Mucho	35
Algo	5
Poco	4
Nada	0
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 8



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N° 13.- Instrumentos de investigación: Desagrado de los ejercicios de saltos
Fuente: Encuesta

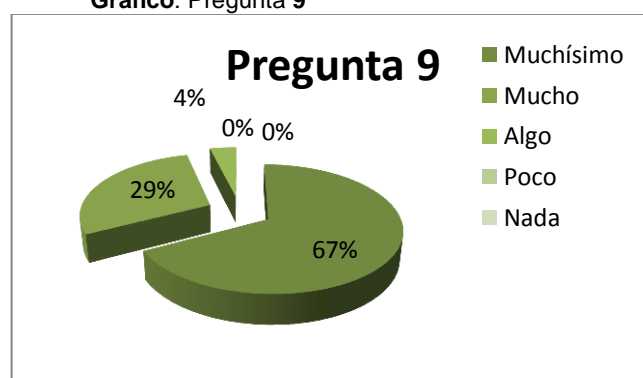
El porcentaje mayoritario de niñas, no les gusta realizar ejercicios de saltos, ya que en la práctica, son actividades que demandan un gran despliegue de energía lo cual no es de agrado para las niñas quienes no alcanzaran los objetivos planteados sobre la eficacia de un alto nivel de elasticidad dentro de la danza académica.

PREGUNTA 9: ¿Usted considera que los ejercicios de Split que les enseña el maestro son difíciles y causan dolor?

Cuadro: Pregunta 9

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	70
Mucho	30
Algo	4
Poco	0
Nada	0
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 9



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N° 14.- Instrumentos de investigación: El Split y su mala ejecución causan dolor muscular.
Fuente: Encuesta

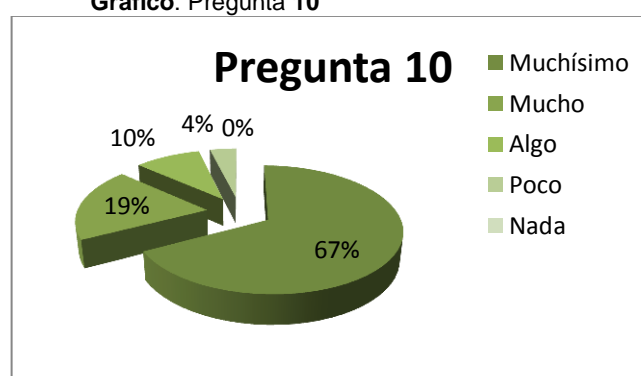
De conformidad con los resultados obtenidos se puede notar que con una adecuada planificación, se podría lograr que los ejercicios y técnicas de elasticidad sean de mayor agrado y utilidad para las niñas, de tal forma que sientan un progreso en cada de las clase impartida.

PREGUNTA 10: ¿Usted presenta problemas para realizar movimientos coordinados durante las clases de Ballet?

Cuadro: Pregunta 10

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	70
Mucho	20
Algo	10
Poco	4
Nada	0
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 10



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N°15.- Instrumentos de investigación: Problemas de coordinación al realizar las clases.
Fuente: Encuesta

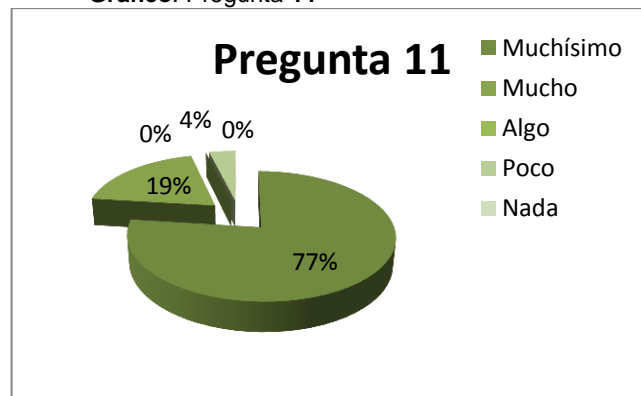
La mayoría de niñas analizadas mencionan que existen inconvenientes al realizar ejercicios de coordinación dentro de sus clases, lo que indica que los docentes de danza no utilizan la metodología adecuada, lo cual es parte fundamental dentro de la enseñanza de danza académica.

PREGUNTA 11: ¿Crees Ud. que ha mejorado su elasticidad en cada clase de ballet?

Cuadro: Pregunta 11

ALTERNATIVAS	CANTIDAD
Muchísimo	80
Mucho	20
Algo	0
Poco	4
Nada	0
TOTAL	104

Gráfico: Pregunta 11



Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea (2012)

CUADRO N°16.- Instrumentos de investigación: Mejoramiento de la elasticidad en clases de ballet
Fuente: Encuesta

Pese a la corta edad de las niñas, entienden y conocen que el ballet es un arte dancístico que necesita de una elasticidad avanzada, que solo se la puede lograr con la planificación adecuada por parte de los maestros, que son los encargados del progreso de las niñas del conservatorio La Merced y en general de las personas que se han inmiscuido en la práctica de esta actividad que forma parte de la danza académica.

4.2 Verificación de la Hipótesis

4.2.1 Planteamiento de las hipótesis

H0. La flexibilidad corporal **NO** influye en el aprendizaje del ballet en las niñas de ocho a dieciséis años en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato en la Provincia de Tungurahua

H1. La flexibilidad corporal **SI** influye en el aprendizaje del ballet en las niñas ocho a dieciséis años en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato en la Provincia de Tungurahua

4.2.2 Selección del nivel de significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de $\alpha = 0.01$

4.2.3 Descripción de la población

Se ha tomado como referencia para la investigación de campo el total del universo de investigación

POBLACIÓN	# Personas	%
Estudiantes de la escuela de música y danza del conservatorio La Merced	104	100
TOTAL	104	100%

Cuadro: Población (Verificación de Hipótesis)

CUADRO N° 17.- Descripción de la población.
Elaborado por: Lic. Jean Carlos **Indacochea**
Fuente: Encuesta

4.2.4 Especificación de lo estadístico

Para lo cual se expresará un cuadro de contingencia de 7 filas por 5 columnas con el cual se determinará las frecuencias esperadas.

	CATEGORIAS					
PREGUNTAS	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5	SUB TOTAL
2	60	25	15	3	1	104
3	50	40	10	4	0	104
4	45	30	10	9	10	104
5	70	20	10	3	1	104
8	60	35	5	4	0	104
9	70	30	4	0	0	104
11	80	20	0	4	0	104
TOTAL	435	200	54	27	12	728

FRECUENCIAS ESPERADAS	
	19,50
	13,33
	17,17

Cuadro: Frecuencias esperadas

CUADRO N°18.- **Especificación de lo estadístico**
 Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea
 Fuente: Encuesta

4.2.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro consta de 7 filas y 5 columnas.

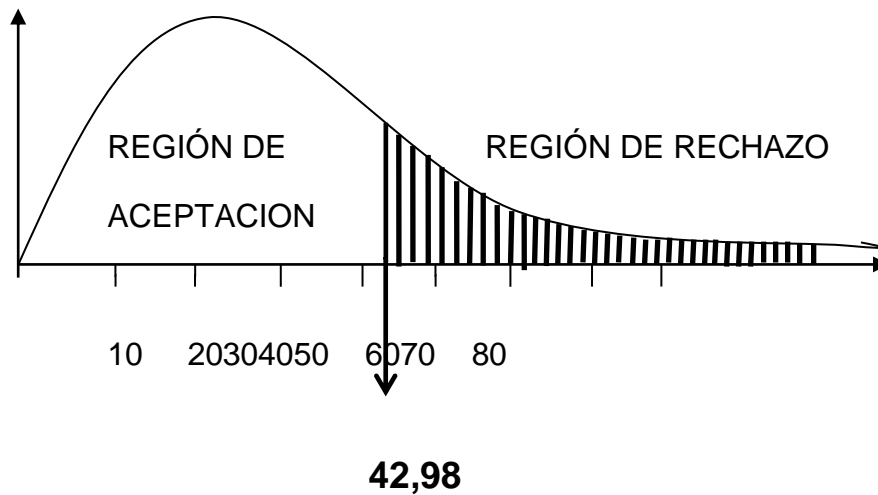
Cuadro: Grado de libertad

GRADO DE LIBERTAD		
	FILAS	COLUMNAS
gl=	(7-1)	(5-1)
gl=	6	4
gl=	6 * 4	
gl=	24	
		X _{2T} = 42.98

CUADRO N°19.- **Especificación de las regiones de aceptación y rechazo**
 Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

Por lo tanto con 24 grados de libertad y a nivel 0.01 de significación la tabla de $X^2_T = 42.98$, por tanto si $X^2_C \leq X^2_T$ se aceptará la H_0 , caso contrario se la rechazará y se aceptará la hipótesis alternativa.

La representación gráfica sería:



4.2.6 Recolección de datos y cálculo de lo estadístico

Para esto se utilizará la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Cuadro: Chi cuadrado

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
60	62,14	-2,14	4,58	0,07
25	28,57	-3,57	12,74	0,45
15	7,71	7,29	53,14	6,89
3	3,86	-0,86	0,74	0,19
1	1,71	-0,71	0,50	0,29
50	62,14	-12,14	147,38	2,37
40	28,57	11,43	130,64	4,57
10	7,71	2,29	5,24	0,68
4	3,86	0,14	0,02	0,01
0	1,71	-1,71	2,92	1,71
45	62,14	-17,14	293,78	4,73
30	28,57	1,43	2,04	0,07
10	7,71	2,29	5,24	0,68
9	3,86	5,14	26,42	6,84

10	1,71	8,29	68,72	40,19
70	62,14	7,86	61,78	0,99
20	28,57	-8,57	73,44	2,57
10	7,71	2,29	5,24	0,68
3	3,86	-0,86	0,74	0,19
1	1,71	-0,71	0,50	0,29
60	62,14	-2,14	4,58	0,07
35	28,57	6,43	41,34	1,45
5	7,71	-2,71	7,34	0,95
4	3,86	0,14	0,02	0,01
0	1,71	-1,71	2,92	1,71
70	62,14	7,86	61,78	0,99
30	28,57	1,43	2,04	0,07
4	7,71	-3,71	13,76	1,79
0	3,86	-3,86	14,90	3,86
0	1,71	-1,71	2,92	1,71
80	62,14	17,86	318,98	5,13
20	28,57	-8,57	73,44	2,57
0	7,71	-7,71	59,44	7,71
4	3,86	0,14	0,02	0,01
0	1,71	-1,71	2,92	1,71
728	728			104,22

$X^2 C$

CUADRO N°20.- **Recolección de datos y cálculo de lo estadístico**
Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

Como se puede observar $X^2 C$ (104,22) es mayor que $X^2 T$ (42,98); por tanto se acepta la hipótesis alternativa H_1 : La flexibilidad corporal **SI** influye en el aprendizaje del ballet en las niñas de ocho a dieciséis años en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato en la Provincia de Tungurahua, y con esto se ha verificado la hipótesis satisfactoriamente.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Los maestros no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de Aprendizaje de las estudiantes, puesto que no existe una metodología adecuada que permita potencializar las habilidades y destrezas psicomotoras en las niñas.

- Dentro de los métodos de alcance de la Flexibilidad se encuentra la diferentes técnicas, las cuales se hace difícil el reconocimientos de las mismas, razón por la cual no se trabaja una estructura de formación para las niñas, por lo que la utilización de las técnicas de elasticidad no favorecen y no ayudan que día a día se logren resultados óptimos dentro de la danza.

- Las estudiantes refieren que en la práctica de algunos ejercicios que tienen que ver con Split en barra presentan dolor y en algunas ocasiones lesiones puesto que no ejecuten un control adecuado en la amplitud y coordinación de movimiento

- Por la corta edad de algunas estudiantes, existe en algunas de ellas el desconocimiento de la importancia que tiene, el poseer una elasticidad avanzada para la práctica del ballet dancístico.

5.2 RECOMENDACIONES

- El maestro y las autoridades deben tener sesiones periódicas de trabajo, en las cuáles se estructure el proceso de enseñanza de los aprendizajes del ballet que vaya acorde con las necesidades que tiene la Escuela del conservatorio de Música y Danza “La Merced”.
- Aplicar las técnicas de Graham que permita desarrollar la flexibilidad y por ende motiven la práctica de la disciplina en las niñas, logrando día a día mejores resultados dentro de la danza.
- Es fundamental que los docentes impartan los conocimientos adecuados especialmente en la enseñanza de la técnica del modelamiento del Split, lo cual permitirá evitar algún tipo de lesión y por ende dolores musculares.
- Los docentes deben dar a conocer y concientizar a los estudiantes que la elasticidad, es parte fundamental en la enseñanza de la danza académica; para ello existen nuevas metodologías y técnicas para el alcance del refinamiento de este arte.
- Proponer una guía didáctica de formación en ballet para la enseñanza y aprendizaje del ballet en las niñas de la escuela del Conservatorio de Música y Danza I “La Merced”

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVO:

6.1.1 TEMA

Aplicar de una guía didáctica de formación en ballet en las niñas del Conservatorio de Música y Danza “La Merced” Ambato”

6.1.2 Institución Ejecutora Conservatorio de Música y Danza La Merced

6.1.3Beneficiarios: Las niñas y docente del Conservatorio de Música y Danza La Merced

6.1.4Ubicación: Ambato – Tungurahua

6.1.5 Tiempo estimado para la Ejecución:

Inicio: febrero 2013

Fin: Agosto 2013

6.1.6Equipo técnico o responsable:

Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza

6.2. ANTECEDENTES

En los últimos años se ha incrementado una serie de dificultades del aprendizaje que aquejan el sistema educativo en el ballet, especialmente en las niñas de los niveles superiores que presentan problemas de flexibilidad y eso dificulta el aprendizaje del ballet lo que retrasa el normal desenvolvimiento de sus destrezas y desarrollo de una de las capacidades físicas como lo es la flexibilidad. Sin embargo, de acuerdo a la investigación de campo, las niñas mencionan que no disfrutaban tanto la realización de ejercicios de elasticidad, por lo tanto se cree que con la

metodología de planificación adecuada, se podrá cambiar la realidad problemática encontrada durante la investigación precedente.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La enseñanza a la que se debe propender, debe ser sustentada en un fortalecimiento del desarrollo de la flexibilidad corporal para una buena extensión del sistema muscular y articular y que las estudiantes tengan el conocimiento de saber que músculos intervienen en cada uno de sus segmentos corporales. Sin embargo el sistema educativo del Conservatorio no toma en cuenta este proceso fundamental para el normal desenvolvimiento académico de las niñas.

Desde este punto de vista, el presente programa que consiste en un total de 7 guías de danza clásica de un nivel elemental, en el que se recogen orientaciones didácticas a seguir, así como los contenidos que se cree necesario trabajar en este nivel, para garantizar un mejor desarrollo de la flexibilidad en el aprendizaje del ballet.

Entre los contenidos aparecen, tanto contenidos presentes en los cursos de ballet clásico convencionales, como aquellos que preparan para la mejor adquisición de los primeros y que están relacionados con temas más adecuados al desarrollo de la flexibilidad corporal y el aprendizaje del ballet. Además propone una estrategia metodológica, para facilitar el desarrollo de la flexibilidad corporal la percepción y aprendizaje de posiciones corporales y movimientos, basada en la música que evocan imágenes que facilitan su captación.

Cada guía se presenta como una unidad didáctica, en la que se detallan los objetivos que persigue, los contenidos a trabajar, las actividades sugeridas para trabajar cada uno de los objetivos tiempo estimado de trabajo y repeticiones a seguir y los criterios de evaluación para poder

valorar el progreso de las niñas en cada objetivo. Además en algunas unidades aparece la música que se sugiere para las diferentes actividades.

Este programa ayudará a disminuir en gran medida los problemas presentados en cada sesión de ballet y será de gran eficacia para el normal desarrollo de la flexibilidad corporal.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivos generales

- Optimizar el aprendizaje del ballet y la capacidad de la flexibilidad en el esquema corporal de las niñas mediante estímulos musculares a través de una guía didáctica de formación en ballet en la Escuela del Conservatorio de Música y Danza La Merced.

6.4.2 Objetivos específicos

- Elaborar estrategias para disminuir las dificultades en la ejecución de las técnicas de aprendizaje en la disciplina del Ballet.
- Establecer unidades didácticas con un enfoque metodológico que aporte y facilite el proceso de aprendizaje del ballet en las niñas.
- Diseñar el programa y planificaciones pedagógicas para la ejecución de las adaptaciones curriculares pertinentes

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La presente investigación es factible puesto que se dispone de los medios suficientes para llevarlo a efecto, existe la colaboración de las autoridades

del conservatorio. Así mismo del Maestro guía y la predisposición de los estudiantes y Padres de Familia. Es importante recalcar que existe un apoyo permanente del Ilustre Municipio de Ambato a través de un convenio con el Conservatorio de Danza y Música.

6.5.1 FACTIBILIDAD OPERATIVA

- ❖ El diseño metodológico para la realización del presente programa, será ejecutado de manera participativa en cada fase, y será manejado de manera mancomunada entre todos los actores directos de la escuela de música y danza “La Merced”; para su ejecución, antes, durante y después de la operación basada en técnicas de elasticidad.

6.5.2 FACTIBILIDAD ECONÓMICA

Análisis y presentación de indicadores que muestran la posibilidad de este proyecto para ejecutarse en función de la disponibilidad de recursos.

INDICADOR	Escala				
	1	2	3	4	5
1. Aporte institucional				X	
2. Aporte del investigador					X
3. Suficiencia del conjunto de recursos (organización y otros) para financiar las actividades de la propuesta.					X
4. Sostenibilidad del proyecto durante la etapa de operación					X
5. Tendencia actual de apoyo económico a este tipo de emprendimientos.					X
Resultado					
La presente propuesta tendrá altas posibilidades de respaldo financiero de diversas fuentes debido a su naturaleza.					

CUADRO N°21.- Factibilidad económica

Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

Una vez establecidos los indicadores y su ponderación en una escala de

1 a 5, se concluye que el proyecto es económicamente factible

6.6. MODELO OPERATIVO

GUÍA DIDÁCTICA DE FORMACION EN BALLET

CONTENIDOS GENERALES

Los contenidos que abarca nuestro programa son:

I. Contenidos de danza clásica (aparecen en un esquema explicativo).

Cada guía didáctica abarca contenidos de al menos dos bloques, con el fin de trabajar fundamentales, variar en la dinámica de las clases y con ello sesiones más motivantes.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA FORMATIVA DEL BALLET

El presente programa de ballet clásico no sólo aporta contenidos diferentes, también da mucha importancia al método práctico de enseñanza que propone. A rasgos generales el programa pretende lograr un aprendizaje significativo en las niñas, intentando que el desarrollo de las clases, suponga una experiencia positiva para ellas, en la que conecten con aprendizajes ya adquiridos, en la que sientan que progresan y consiguen logros cada vez y en la que puedan canalizar y expresar emociones, intentando que se diviertan en cada sesión.

Para ello hacemos las siguientes sugerencias.

1. Crear un clima de grupo de aceptación y respeto entre sus integrantes y de motivación por la actividad.	Para ello es fundamental verbalizar progresos, tanto actitudinales como técnicos de cada niña, no fomentar la competitividad y mostrar como maestro una actitud totalmente respetuosa cuando corrige a alguno de ellos. El hacer al final de la sesión una valoración de la dinámica de la clase, enfatizando lo positivo y dándoles las gracias por su trabajo, ayuda mucho al respecto.
2. Ser un modelo de aprendizaje, tanto para los movimientos, como en la actitud hacia la danza.	Como se ha hecho siempre el profesor de ballet debe ser capaz de reproducir el movimiento a enseñar, técnicamente correcto, para aportar un referente visual que les ayude a aprenderlo. Además debe modelar una cualidad expresiva y una actitud de disfrute de perseverancia, todos los valores que como estudiante de ballet queremos que asimilen.
3. Trabajar como profesores las cualidades personales que ayudarán al proceso de enseñanza/aprendizaje.	Creemos que el profesor debe sentir y transmitir: entusiasmo, actitud amistosa, atención e interés por cada alumno, humor y capacidad de elogio. El humor puede ayudar a abordar las situaciones negativas y las correcciones, de una forma divertida para los alumnos. Y por supuesto el elogio al grupo, y a los estudiantes individualmente, tanto sobre sus logros en la danza, como sobre sus intentos, su actitud, no pueden faltar en ninguna actividad de enseñanza. Las niñas tienen que lograr en cada clase un sentimiento de triunfo.
4. Darles un feedback frecuente de su nivel de aprendizaje.	Se trata demostrarles evidencia de los progresos de cada uno, y del grupo en general. Podrían exhibirse gráficas sobre mejoras concretas (aumento del en hedor, mejora de la posición de espalda,). También darles pistas sobre lo que cada uno debe trabajar para mejorar su ejecución.
5. Ayudarnos de palabras clave que les ayuden a centrar su atención.	Cuando queramos introducir un nuevo paso, o cambiemos de bloque, o estén muy excitados por la actividad anterior y necesitemos centrarlos, podemos tener pactadas con ellos unas claves verbales que signifiquen que se paren y atiendan. Por ejemplo: mente en blanco, observa y escucha.

<p>6. Plantear las clases como un trabajo cooperativo.</p>	<p>Es importante que unos alumnos puedan ayudar a otros a la hora de ensayar un paso, corregir una posición, en momentos en que el maestro observa y corrige por grupos (algo muy frecuente en las clases de ballet convencionales). Muchas de las actividades pueden proponerse por parejas, para así fomentar esa corrección cooperativa, además de otros fines como el adaptarse a las sugerencias de otro compañero, aprender a simultanear movimientos (algo tan importante en las coreografías de ballet), a imitar (básico en el aprendizaje de movimientos)</p>
<p>7. Fomentar su propia autonomía en su proceso de aprendizaje.</p>	<p>Es necesario inculcarles que aprovechen toda la sesión para practicar y autocorregirse, pero para ello debemos propiciar su autonomía. Y por eso necesitan conocer bien las conductas a practicar, es decir, los pasos. Si nosotros les dividimos el contenido en partes o les hacemos preguntas o sugerencias que lo dirijan a la reflexión en la idea del movimiento, le estaremos facilitando ese trabajo independiente. Además se les pueden enseñar auto instrucciones que ayudan a auto controlar el proceso de aprendizaje, para que vayan tomando conciencia de su práctica y se autocorrijan (qué he de hacer, cómo hacerlo, cómo lo estoy haciendo y cómo lo hice).</p>
<p>8. Procurar que ellos mismos encuentren las repuestas a los problemas que se les plantean con los nuevos aprendizajes.</p>	<p>Se trata de procurar no caer en la explicación continua del maestro, utilizando preguntas que les ayuden a percibir mejor lo que experimentan corporalmente y que a ellas les sirva como clave para autocorregirse. También se puede utilizar la corrección pública de un compañero para que todos observen su ejecución, haciéndoles preguntas para reflexionar y que así deduzcan la correcta forma de hacerlo, que ese estudiante después puede intentar, aportando también un modelo visual. Otra opción sería que ellos mismos verbalicen cómo creen que lo han hecho y qué tendrían que mejorar, así, si no manifiestan en sus ejecuciones que conocen la técnica, de esta forma podría comprobarse (en la danza a veces es difícil plasmar físicamente lo que se les pide, pues requiere tiempo).</p>

<p>9. Enseñarles a verbalizar los movimientos que realizan o ven.</p>	<p>El lenguaje es un excelente instrumento que ayuda a construir el propio conocimiento, además de suponer un entrenamiento cognitivo, que también forma parte del objetivo de este programa.</p>
<p>10. Utilizar imágenes verbales.</p>	<p>Para transmitirles la cualidad de un movimiento, la posición a adoptar, para corregirles, el usar símiles les ayuda a visualizar, a hacer más sencillo el paso y con ello llevar a la práctica lo que se les pretende transmitir.</p>
<p>11. Utilizar auto instrucciones cantadas.</p>	<p>La profesora puede sugerir auto instrucciones que evoquen cualidades del movimiento, en un lenguaje significativo para los niños de estas edades. Esta instrucción deberán cantarla en voz alta mientras realizan ese movimiento, para que les ayude a recordar cómo realizarlo (en la fase de aprendizaje). Una vez el alumno automatiza la forma correcta de ejecutar el paso, se eliminaría esta “ayuda”. Las imágenes que inspiran el auto instrucción pueden ser sugeridas también por el propio grupo, con el fin de que les sean más significativas. Aun así en cada unidad didáctica aparecen auto instrucciones que podrían utilizarse con cada nuevo paso.</p>
<p>12. Utilizar la manipulación de sus cuerpos para enseñarles todo el proceso del movimiento.</p>	<p>Se trata de colocar sus cuerpos en la posición correcta y que, mediante el tacto y el sentido cinestésico, perciban el movimiento en su cuerpo tal y como debe ser, desde que se inicia hasta que concluye. En esta manipulación debemos procurar añadir una explicación de cómo lograr hacer lo mismo, solos. Como se ve, en general las estrategias sugeridas pretenden utilizar varios canales sensoriales para percibir y aprender los movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La vista, con el modelo del profesor y las imágenes verbales, que evocan imágenes mentales visuales. - El oído, a través de las auto instrucciones (que también se relacionan con imágenes visuales, pero que su primera recepción es auditiva) y las explicaciones del profesor. - El tacto y el sentido cinestésico, a través de las manipulaciones.

CUADRO N°22.- **Sugerencias a seguir en la clases de ballet.**
Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

RECURSOS: Para llevar a cabo este programa se requieren los mismos recursos que para cualquier otra clase de ballet: un aula espaciosa con un suelo de madera o linóleo, unas barras, un espejo y un equipo de música. Además es importante contar con una gran variedad de estilos de músicas, no sólo de estilo clásico. En algunas unidades didácticas se sugieren músicas concretas sobre todo para las actividades de improvisación y de ritmo.

BLOQUE I

- ✓ Ejercicios de barra.
- ✓ Ejercicios al centro: adagio, piruetas y saltos.
- ✓ Variaciones que recojan diversos pasos.

De esta forma cada clase se divide en dos partes: la primera un calentamiento que repercute en procesos de elasticidad corporal y en el aprendizaje del ballet; la parte central que abarca los ejercicios técnicos propios del ballet, en barra y centro; y en muchas de las sesiones, al final, una actividad de improvisación- expresividad actoral- creatividad, que pretende además de desarrollar la faceta artística y expresiva, lograr un efecto de recencia, en el que el recuerdo final de la clase sea un incentivo que predisponga asistir motivado a la siguiente.

CONTENIDOS DE BALLET CLÁSICO (BLOQUE I)

BARRA	CENTRO		
✓ DEMI- PLIES GRAND – PLIE TENDUS VARIANTES ✓ DEMI ROND DE JAMBE PAR TERRE (EN DEHONS DEDANS COMPLETOVARIAN TES) ✓ DEVELOPPE VARIANTES RELEVÉS Y RISES	ADAGIO	PIRUETAS	SALTOS
	COURRÚ PIQUÉ Y TEMP LIE	PREPARACIÓN DE PIRUETA (en primera y segunda	SKIPS GALOP
	PA DE BOURRÉ		SAUTES (en primera y en segunda)
			ECHAPÉ
			SAUTES (en segunda)
			GLISSADE

CUADRO N°23.-Contenidos de ballet clásico (bloque i)

Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

GLOSARIO DE PALABRAS TIEMPOS Y POSICIONES DEL BALLET CON VARIANTES Y CONSEJOS A SEGUIR PROGRAMA DE BALLET

GUÍA NÚMERO 1

DIDÁCTICA DE FORMACIÓN EN BALLET

1er año: Los primeros ejercicios que se ejecutan son para el estudio de la colocación del cuerpo: piernas, brazos y cabeza. Los primeros meses se estudian los ejercicios con dos manos en la barra para facilitar el aprendizaje, la distancia de la cabeza al cuello es de una cuarta, la distancia entre las dos manos es una cuarta y un poquito más, los codos no separados ni pegados, relajados. Todo el esfuerzo debe ser con las piernas, muy importante los brazos flojos.

PLIÉ: Es una flexión de la rodilla pero lo que más trabaja es la flexibilidad del tendón de Aquiles, ósea es el tendón que pasa por detrás del tobillo, esta elasticidad es muy importante porque interviene en casi todos los movimientos de las piernas principalmente para los saltos, las caídas, la

plasticidad en la danza mientras la otra permanece en una posición determinada.

DEMI Plié: Flexión de las rodillas que se realiza sin levantar los talones del suelo. Trabaja los gemelos internos, sóleo y el tendón de Aquiles que empuja hacia abajo alongándose y hacia afuera con los flexores. Se estudia en 8 tiempos con música de dos por cuatro ó de cuatro por cuatro. El cuerpo derecho baja encima de los talones y las rodillas encima de todos los dedos. El plie debe ser ligado, utilizar todos los tiempos al bajar y al subir como si fuera una liga que se encoge y se estira, cuidar los hombros y las caderas no se viren.

Demi-plieré en primera y segunda posición



1ERA POSICIÓN: Todos los ejercicios se ejecutarán hacia afuera, se indica que los talones son juntos y las puntas mirando hacia los lados del salón. Hay alumnos que presentan las piernas en “x” se les pide separen un poquito los talones pero nunca al máximo de lo que ellos dan. Lo fundamental en esta posición es que el alumno tenga el peso sobre las dos piernas.

2DA POSICIÓN: La distancia es de un pie y un poquito más, las puntas siguen igual.

Demi-plieré en cuarta y quinta posición



4RA POSICIÓN

5TA POSICIÓN

NOTA: la música no puede ser demasiado lenta. El demi plié en 2da igual (cuidar mucho la espalda en este ejercicio)

TENDU: Extensión de la pierna con la punta del pie tocando el suelo. Trabaja los músculos Tibial anterior, Músculo extensor largo del dedo gordo, Músculo extensor largo de los dedos, Músculo peroneo anterior, Músculo peroneo lateral largo, Músculo peroneo lateral corto, Poplíteo, Músculo flexor largo de los dedos del pie, Músculo tibial posterior, Tríceps sural, gemelo interno, gemelo externo, sóleo., Plantar delgado





BATTEMENT: Movimiento que consiste en separar y juntar una pierna completamente estirada, en cualquier dirección. Extensión sencilla o repetitiva de la pierna al frente, al lado, o atrás. Acción que consiste en sacar la pierna extendida. Trabaja los músculos posteriores del muslo, los músculos flexores del muslo y cuádriceps (músculos anteriores del muslo)

BATTEMENT TENDU: Battement en el que el pie se desplaza sin abandonar el contacto con el suelo. Trabaja desde la espina iliaca, contrayendo por eso vastos (interno y externo, y cuádriceps), hundiendo la rótula y remata el movimiento haciendo peso en el empeine. Es un ejercicio para forzar los empeines hacia fuera. Se desliza la planta del pie sobre el suelo, con la pierna rotada hacia afuera y las rodillas estiradas hasta alcanzar la posición de punta, para luego regresar a su posición inicial. Ambas rodillas deben mantenerse rectas y la línea de la cadera no debe variar. Se ejecuta, por lo general, en croix. La palabra battement significa literalmente "batir". En ballet define toda una serie de movimientos consistentes en abrir y cerrar la pierna que trabaja. Hay diferentes clases de battement, cada uno con su propio valor y carácter. Que es el nombre exacto (aunque no utilizado completo), Ayuda a mejorar la abertura de piernas, las calienta, refuerza y las prepara para el trabajo siguiente. Tendu significa "estirado". Se debe sentir como la planta del pie se estira por encima del suelo. La definición específica que refiere el tendu es que el pie de trabajo (el que se esté trabajando) resbala de la primera o quinta posición hacia la segunda o cuarta posición sin la elevación de la punta de la tierra. Ambas rodillas se deben mantener rectas. Cuando el pie alcanza el tendue del pointe de la posición, entonces vuelve a la primera o quinto posición

BATTEMENTS TENDUS DELANTE: Utilizamos 8 tiempos (de la 1era posición). Lo primero que sale es el talón cuando es de 1era el tendus va en línea con el talón del pie de apoyo, la rodilla mira hacia fuera. El peso en los dedos del pie de apoyo, al entrar lo hacen los dedos primero, vuelven a la posición normal, hay que tener cuidado que la pierna no este ni muy delante que altere la cadera ni muy detrás. Luego que este bien entendido lo podemos hacer a 4 tiempos, este ejercicio es ligado.

BATTEMENTS TENDUS AL LADO: De 1era salen los dedos arrastrados pasando por 2da posición hasta que ya no pueda más y puntée. Las caderas y hombros al frente, piernas estiradas a lo largo, tratar de tocar las paredes y estirarlas en la parte de atrás. Música en dos tiempos no muy lenta.

DEMI ROND DE JAMBE PATERRE EN DEHORS: Salimos tendus delante y pasamos a tendus al lado haciendo un semicírculo a 16 tiempos y luego a 8 tiempos. Hay que cuidar que las caderas se queden al frente, la pierna se mueve sin quitar empeine y apretando dedos bien hacia abajo.

EXPLICAR EL NOMBRE DEL EJERCICIO:

Demi= Mitad – Rond= Rotación - De jambe= de pierna - Par terre= Por tierra - En dehors= hacia fuera

CENTRO 1ER MES:

Estudio de las posiciones de los brazos: 1era posición y preparatoria.

Se colocan los alumnos en 1era cerrada, los brazos relajados a los lados del cuerpo, la 1era posición de los brazos es debajo, las palmas de las manos mirando al techo, los brazos ni separados ni pegados, como si tuvieran una pelota entre ellos. Los codos redonditos, el dedo gordo de la mano hacia adentro sin poder apretar, 8 tiempos para ir a preparatoria, después, este movimiento se hace más rápido.

Posición de brazos



PrimeraSegundaTercera

Cuarta Quinta

PREPARATORIA

1ERA POSICIÓN: Se hace en línea con la boca del estómago, explicar que los codos no se llevan hacia arriba, los brazos siguen aguantando la pelota, las palmas de las manos mirando frente al pecho. Se hace a 16 tiempos y luego más rápido. Se puede hacer entre un ejercicio y otro en barra para descansar. Cuando se domine el tendus en la barra, pasamos al centro de 1era posición con brazos en preparación exactamente igual que en barra a 4 tiempos para no apoyarse (al lado) casi a fin de mes.

DEMI PLIE EN 1ERA POSICIÓN: Exactamente igual con brazos en preparación y al mismo tiempo que en barra.

ALLEGRO: En barra en 6ta posición saltar seguido para obtener la sensación el salto, empuja y caen los dedos. También se le hace cambré, cuidar que la pelvis no se hunda y se doblen las rodillas, sin descolgar la cabeza, los hombros al bajar miran el techo (los dos) 8 tiempos para este ejercicio, explicar que en primero hay que subir y luego doblarse del espalda. Los varones hacen el cambré con cabeza derecha, las muchachas cabeza al lado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza el plié sin volcar los pies, con la abertura de caderas adecuada a la de sus pies.
- Mantiene la posición de espalda recta durante el plie.
- Ejecuta el plié de forma fluida, y acoplado a los tiempos musicales. acompañado de

movimiento de caderas.

- Ejecuta el chasé, con el plié necesario para el arrastre.
- Mantiene el pie abierto, sin volcar.

SUGERENCIA DE MÚSICA A UTILIZAR

- Estilo clásico: "Musicfor Ballet Class" nº1, G. Dickson Place.

CUADRO N°24.-Guía numero 1 didáctica de formación en ballet

Elaborado por : Lic. Jean Carlos Indacochea

GUÍA NÚMERO 2

DIDÁCTICA DE FORMACIÓN EN BALLE

BARRA: 3era Posición: En esta posición el talón de la pierna que está delante va delante del arco del pie que está detrás, abierta desde ambas caderas y hombros de frente. El tendus de 3era los dedos en línea con el arco del pie.

BATTEMENTS TENDUS CON DEMI PLIE DE 1ERA POSICIÓN:

Delante y al lado 8 tiempos separados sin ligar:

NOTA: Nunca debe decirse como no hacer los ejercicios

BATTEMENTS JETÉ: Su característica es de lanzar la pierna al aire. De 1era posición lo enseñamos delante se hace a 25 grados directamente al lado para coger la sensación, en un tiempo se lanza 2 tendus 3 primera y 4 espera.

NOTA: Debemos poner la mano encima del pie para que se vean obligados a parar en un movimiento en seco.

JETÉ AL LADO: De 1era posición exactamente igual, cuidando el peso del cuerpo en la pierna de apoyo.

NOTA: Cuidar que la línea delante no éste ni sobre el dedo chiquito ni demasiado hacia atrás los dedos. Al lado cuidar que el alumno no se apoye, sentir el tendus encima de línea del medio.

TENDUS ATRÁS: Salen los dedos primero y entra el talón. Cuidar que la rodilla mire la pared de al lado y la cadera hacia delante. Aquí exactamente no apoyarse en los dedos y el peso en los dedos de la pierna de apoyo apretando y subiendo la cola 8 tiempos para el principio y luego a 4 tiempos arrastrando bien el piso.

DEMI ROND DE JAMBE PARTIER: De al lado hacia atrás al mismo tiempo igual, mantener el círculo amplio dejando el peso en los dedos del pie de apoyo sin desplazarse ni encoger las piernas.

COU DE PRED CORRECTO: Talón en el tobillo dedos hacia atrás 8 tiempos en el 2 llega a la pierna con acento, al bajar sentir que los dedos topan el piso, decir a los alumnos que entre la pierna y el talón hay un espacio (de una pelotita de pingpong) luego le enseñamos el cou de pie detrás.

PASSÉ: De cou de pie sube por al lado de la pierna 4 tiempos sube esperando en passé 4 tiempos, 4 tiempos baja y 4 tiempos espera en 1era posición y tercera. Luego directo a passé con acento arriba en 8 tiempos.

DEMI ROND DE JAMBRE EN DEDANS: Un cuarto exactamente igual al en dehons. En dehons: hacia fuera del cuerpo. En dedans: hacia dentro del cuerpo

1ER COU DE PIE: Igualmente empujando el piso en el tobillo el dedo gordo busca el arco del pie.

PETIT BATTEMENTS: Con los acordes cou de pie 2 tiempos para abrir a la media cuarta cerrada (de la mano) y dos tiempos para cerrar, luego a 2 tiempos todo y finalmente abriendo en el (y). Explicar que la rodilla hacia arriba nada se mueve

FRAPPÉ: Lo enseñamos delante, al lado y detrás.

DELANTE: con los acordes, preparación a pirouetteacou los dos tiempos primero afuera, los otros 2 tiempos adentro (tendu). Primero sacamos el talón y dejamos la rodilla detrás, al entrar entramos la rodilla y vamos dejando el talón delante. Más adelante preparación al lado 2 tiempos para entrar 1 sale y 1 espera.

AL LADO: exactamente igual cambiando siempre los cou de pie.

DETRÁS: sale la rodilla primero y entra el talón, luego entra el talón y sale la rodilla.

NOTA: El dedo gordo de la mano debajo de la barra muy suave y la cabeza al frente. Muy importante exigir las piernas hacia fuera.

RELEVÉ: Elevación desde el impulso de un plié, sobre la punta del pie o la media punta.

Se trabaja la elongación y la presión de los flexores del dedo gordo, abductores y aductores (planta del pie), tríceps sural, peroneo largo tibial posterior así el talón quedará mucho más alto y por ende, un hermoso pie de largo empeine.



RELEVÉ LANT A 45 GRADOS DELANTE. Luego se sube a 90 fundamentalmente desde el 2do mes. Sale a tendiu de 3era delante 4 tiempos, sube 4 tiempos, va 4 tiempos y entra 4 tiempos bien ligado sin parar en ningún momento. Más adelante 2 tipos tendiu, 2 tiempos sube y 4 tiempos espera y al bajar igual, rodilla hacia fuera y talón que se pueda colocar un vasito de agua.

Se hace con una mano en barra y la otra en el pecho las niñas y los varones al hombro. Al lado: en 1era posición dos manos en barra exactamente igual.

CENTRO

EXPLICAR LAS ESQUINAS DEL SALÓN: Posición croissé: quiere decir cruzado, insistir que el croissé es a la diagonal de cada una de ellos.

BATTEMENT TENDU DELANTE DE TERCERA: Igual a 8 tiempos, esperando siempre 2 tiempos (con brazos en 1era). Característica del tendiu; los dedos no se levantan del piso.

BATTEMENTS JETÉ AL LADO: De 1era posición 1 tiempo sale y 1 tiempo entra, 2 espero en 1era arrastrar duro el piso al salir y tropezar los dedos por el piso al entrar.

ESTUDIO DEL DEMI Plié EN 1ERA Y 2DA POSICIÓN: 8 tiempos brazos en preparación, luego lo ligamos con tendiu al lado como ejercicio del peso del cuerpo a 16 tiempos.

ESTUDIO DE 5TA POSICIÓN DE BRAZOS: Encima completamente de la cabeza en eje con los talones, las manos miran el centro, codos afuera, dedos del centro de la mano se unen. Preparación 1era y 3era bajando las manos primero y dejando los codos redondos a la inversa de la preparación de 1era.

ADAGIO: Sucesión de movimientos lentos y gráciles, realizados con fluidez y con aparente facilidad. Trabaja principalmente las posiciones de brazos (bíceps, deltoides, musculo subscapular), piernas (flexores, aductores, sartorio, gemelos) y el equilibrio.

Relevé lant delante (con música de adagio en 1era a 45 grados al mismo tiempo que en barra

ALLEGRO

RELEVÉ EN 1ERA Y 2DA; Con dos manos en barra, acento arriba en 1er tiempo espera, los otros 3 al bajar utilizamos los 4 tiempos despacio.

SALTOS EN 1ERA A 8 TIEMPOS: Dos manos en barra luego seguido espera 6 tiempos más adelante en centro.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- En el relevé sube a la media punta con el impulso provocado por un plié previo.
- Mantiene la posición “en hedor” de las dos piernas y las rodillas estiradas al final del relevé.
- Realiza el rond de jambe sin mover la cadera.
- Arrastra el pie en “en hedor”, tanto en la salida desde primera posición como en la llegada a ésta.
- Realiza el giro de pierna con rodilla y pie estirados.
- El alumno realiza el tendú, arrastrando el pie desde la posición de origen hasta su estiramiento.
- Logra mantener la pierna de base alineada, sin sentarse sobre la cadera y permitiendo a la otra pierna que se deslice estirada.
- Alarga la pierna en posición “en hedor” y estirando la punta del pie.
- El deslizamiento de la pierna no va acompañado de movimiento de caderas.
- Realiza el rise manteniendo la posición “en hedor” de las dos piernas y las rodillas estiradas.
- Eleva las medias puntas hasta dejar el peso totalmente sobre ellas.

SUGERENCIA DE MÚSICA A UTILIZAR

- Estilo new age: “The mask and mirror” de Lorena McKennit.
- B y C.- Estilo clásico: “MyFavorite” Ballet Class I y II.
- Músicas variadas de estilo clásico:
- D.- ▪ Danza de los cisnes del “Lago de los Cisnes” de Tchaikovsky
- ▪ Balada de “Coppélia” de Leo Delibes
- ▪ Danzas de carácter del “Cascanueces” de Tchaikovsky
- ▪ Máscaras de “Romeo y Julieta” de Sergei Prokofiev

CUADRO N°25.-Guía número 2 didácticas de formación en ballet

Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

GUÍA NÚMERO 3

DIDÁCTICA DE FORMACIÓN EN BALLET

BARRA: Ejercicio de la 5ta posición. El talón del pie delante de los dedos del pie de apoyo (bien cruzaditos) buscar que la rodilla se estire aunque no estén completamente cruzado los pies, sin llegar a la exageración no todos los ejercicios de 5ta al principio, sino dos o tres veces por semana.

GRAND PLIÉ DE 1ERA, 2DA, 3ERA Y 5TA: Exactamente igual que el demi plié en 4ta posición a 8 tiempos. Dos tiempos plié, 2 tiempos abajo, 2 tiempos estira, bien ligadito sin parar. Tratar que casi no se levanten los talones, forzar el demi plié hasta que no pueda más y al subir enseguida los talones del piso.

Más adelante utilizamos 4 tiempos. En segunda se caracteriza por no levantar los talones el piso.

NOTA: Es muy importante la espalda bien derecha en Grand plié y demi plié y el peso del cuerpo al centro.

RONDE DE JAMBE PAR TERRE EN DEHONS Y EN DEDANS: (COMPLETO)

De 3era o 1era a 4 tiempos en el dehons, cuidar que al entrar en tendiu detrás todos los dedos (chiquito) están en el piso y al salir delante que la línea vaya en la que le corresponde con el pie de apoyo. En el en dedans lo mismo y cuidar que las caderas y los hombros no vayan a buscar la pierna detrás cuando vaya al lado.

Este ejercicio se puede combinar con relevé lant o cambré.

BALLONNÉ: Su característica es que al acento es adentro (de preparación al lado) en él y se levanta un poquito la pierna en el 1 y 2 ballonné y en el 3 y 4 abre y se repite DELANTE sale primero en forma de jeté y al mismo tiempo todo lo demás, el 1ero es el único que sale a jeté los demás abren despacio y acento adentro, detrás los mismo. Más adelante a tiempo abriendo en el 'y' y esperando.

DEVELOPPÉ: Muy importante que no tenga parada es un movimiento continuo de la pierna. Al lado de 1era, 3era y 5ta posición el desarrollo en 6 tiempos 7 y 8 para bajar a posición exigiendo siempre el empujón del peso al hacer cou de pie pasando por al lado.

DELANTE: Exactamente igual con el passé entre la rodilla y la curva de la pierna en línea con el tobillo

NOTA: A 45 grados para enseñarlo, muy importante que la pierna de apoyo juegue el mismo trabajo que la de arriba, bien abierta desde la parte superior, sin sentarse en ella y bien estirada desde la parte superior, la pierna sube después que se termina e estirar todo ligado.

RELEVÉ LANT DETRÁS: A 16 tiempos para el principio, luego ligado y ligero debe combinarse con cambré para el trabajo de la espalda.

PLIÉS SOUTENUS: De 3era y 5ta 2 tiempos plié, 2 tiempos saca pierna delante estirada a tendiu 2 tiempos estira la de apoyo que se había quedado a plié y 2 tiempos entra a posición. Luego igual cerrando a relevé y al final a 4 tiempos pasando por 5ta o 3era tendius ligado y subiendo a relevé sin parar el plié. Cuando este ejercicio va al aire se pasa por passé.

GRAND BATTEMENTS EN CROIX: Sube lanzando la pierna al aire y el 1er tiempo y al bajar bien controlado por tendus delante arrastrar casi por 4ta al salir al lado casi por 2da (4 tiempos). La pierna de apoyo bien estirada y no haya contracción en el hombro del barra. Delante 1 mano - Al lado 2 manos - Detrás 2 manos

ESTUDIO DE LA POSICIÓN EFACE: Quiere decir abierta, exactamente igual el croisé ni virado ni enfase a la diagonal del cuadrado de alumno.

CENTRO

BATTEMENTS JETÉ SEGUIDO AL LADO: De 1era posición II y afuera el tiempo adentro lento, si es a 2 tiempos la música más rápida.

BATTEMENTS TENDU CROISSÉ Y EFACE: Con brazos en 1era posición a 2 tiempos o a 4 tiempos de 3era posición.

COU DE PIÉ: Posición del pie colocado sobre el tobillo de la pierna de apoyo. Con brazos en 1era posición de 3era sube a 4 tiempos, espera 4 tiempos, baja 4 tiempos y espera 4 tiempos. Cuidar no se apoye el cou de pie en el piso para coger balance, luego a 2 tiempos sube 2 tiempos espera 2 tiempos baja y 2 tiempos espera.

PASSÉ: Igual que el cou de pie con el mismo conteo con brazos en 1era posición a 8 tiempos. Cuidar no se apoye los dedos continuamente en la pierna de apoyo cuando esta no está en posición. Muy importante en seguida que adquieran estabilidad ponerle los passé a tiempo empujando el piso para tener la sensación del pirouette.

NOTA: Todo los ejercicios que la pierna trabaje delante del cuerpo deben hacerse con brazos en 1era no entorpecer la misma.

POSICIÓN 2DA DE LOS BRAZOS: Relajados al lado 4 tiempos 1era, 4 tiempos preparación, 4 tiempos segunda y 4 tiempos baja a relajarse al lado del cuerpo. Luego 2 tiempos en 1era, 2 tiempos en segunda y 2 tiempos baja. El brazo en 2da posición tiene una línea descendiente el hombro más alto que el codo, este más alto que la mano, esta mira la pared de enfrente.

ECARTE AVANT: Hacia la primera y cuarta esquina de 5ta pos croisé con posiciones pequeñas de brazos.

BATTEMENTS TENDUS DETRÁS: De 3era posición en fase a 2 tiempos para salir y 2 tiempos para entrar. Exactamente igual que en barra brazos en preparación. Se puede ir colocando los brazos en 2da para algunos ejercicios.

ADAGIO: Relevé lant al lado en 1era (música de adagio) 4 tiempos pasa por tendus para llegar a relevé lent espera 5to y 6to tiempos baja en 7 y 8 todo ligado sin parar los tendus.

NOTA: En los 3 primeros meses se le debe pedir a 45 grados para lograr una colocación correcta y estable. Luego 4 tiempos sube, 4 tiempos espera, 4 tiempos baja y 4 tiempos espera.

ALLEGRO

GLISSADE: Se caracteriza por ser deslizado de tendus a tendus (con 2 manos en la barra) 2 tiempos plié en 3era 2 tiempos saca pierna de dedo a dedo y creciendo se cierra unido a plié en 5 y 6 deben verse las piernas estiradas aunque sea unido 7 y 8 estira.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza el rond de jambe sin mover la cadera.
- Arrastra el pie en “en hedor”, tanto en la salida desde primera posición como en la llegada a ésta.
- Realiza el giro de pierna con rodilla y pie estirados.
- El alumno realiza el tendú, arrastrando el pie desde la posición de origen hasta su estiramiento.
- Logra mantener la pierna de base alineada, sin sentarse sobre la cadera y permitiendo a la otra pierna que se deslice estirada.
- Alarga la pierna en posición “en hedor” y estirando la punta del pie.
- El deslizamiento de la pierna no va acompañado de movimiento de caderas.
- Realiza el rise manteniendo la posición “en hedor” de las dos piernas y las rodillas estiradas.

SUGERENCIA DE MÚSICA A UTILIZAR

- Para el objetivo E, podría utilizarse el musical de “La bella y la Bestia”:
- Sorpresa: Reprise de Bella
- Alegría: Ser nuestro invitado
- Tristeza: Si no puedo amarla
- Calma: Bella y Bestia

CUADRO N°26.-Guía numero3 didáctica de formación en ballet

Elaborado por : Lic. Jean Carlos Indacochea

GUÍA NÚMERO 4

DIDÁCTICA DE FORMACIÓN EN BALLE

Algunos ejercicios se comienzan a hacer con una mano en barra, el otro brazo colocado en preparación. El brazo debe colocarse en el pecho en algunos casos pero como método de clases mejor es en 1era posición.

Muy importante que el brazo que está en barra junto con el hombro se mantenga en su lugar y no que suba y baje demasiado. Todo ejercicio que vamos a enseñar nuevo debemos colocar al alumno con manos en barra.

BATTEMENT FONDU: Battement cuya ejecución se inicia con la rodillas flexionadas y termina con ambas rodillas estiradas. Trabaja los aductores y cuádriceps femoral, pectíneo

BATTEMENTS TENDUS JETÉ PIQUE: Sale un jeté en el 1er tiempo en el 2do tiempo pique cuidando que no haya un grandbattements que el pique vaya a la misma altura que se hace el jeté y revotando entra en 3 y 4.

BATTEMENTS JETÉ CLOCHE: De 1era pos en el 1er tiempo sale un jeté en el 2 tiempos pasa por 1era posición en el 3er tiempos sale de atrás y el 4 tiempo primera. Muy importante que al pasar por

1era que las piernas vayan bien hacia fuera todos los dedos por el piso sin caerse sobre los aros, tener la sensación de que el pie domine el cloche. Sacar talón al entrar de dos y sacar los dedos y entrar talón.

BATTEMENTS FRAPPÉ SEGUIDO A 45 GRADOS: Sale preparación al lado “y” adentro y el tiempo afuera delante y al lado con una mano en barra detrás dos manos en barra (1er cou de pie)

DOBLE BATTEMENTS FRAPPÉ Delante y al lado (al piso) detrás delante estira delante y espera delante, detrás estira al lado espera (4 tiempos)

DEVELOPPÉ DEMERE A 45 GRADOS: Pasando los dedos del passé por detrás de la pierna 4 tiempos para desarrollarlo, sacando la rodilla primero, ésta busca al hombro contrario a la pierna que está trabajando y esta a su vez busca a la pierna 4 tiempos espera 4 tiempos baja a primera y 4 tiempos espera.

CENTRO Rond de Jambe par terre en dehors (la mitad). De 1era posición 2 tiempos sale tendiu delante, 2 tiempos pasa al lado 2 tiempos va a 1era y 2 tiempos espera, luego la otra mitad exactamente igual y después completo el círculo a 8 tiempos repartidos 2 tiempos para cada movimiento.

GRAND PLIÉ DE 1ERA, 2DA, 3ERA Y 5TA: Exactamente igual que en barra con brazos en 2da posición al subir que se incline un poquito hacia adelante para la estabilidad.

TEMPS PLIÉ PAR TERRE EN DEHONS: De 5ta posición criose 2 tiempos para demi plié, brazos en 1era, 2 tiempos l pierna que está delante sale a tendú, la otra se queda plié, los brazos suben a 1era, 2 tiempos el talón del pierna va a buscar la punta y hacemos 4ta posición a plié y el peso se traslada de centro, 2 tiempos cambiamos a tendiucrosé detrás el brazo del público va al lado y otro arriba. De allí 3 tiempos para demi plié bajando el brazo de arriba a 1era posición por dentro (5ta en face) en face ligado, 2 tiempos saca la pierna de delante a tendú al lado y abre el brazo que está en 1era a 2da, 2 tiempos desliza un poquito y cambia estirado tendú, el epoulemant la cabeza mira el brazo de la pierna que está a tendú. Este brazo un poquito más alto y 2 tiempos cierra croissé, otro lado (cierra delante) estirado.

ECARTE DIERRERE: Hacia la segunda y 3era esquina exactamente igual que el avant

ADAGIO

DEVELOPPÉ DELANTE A 45 GRADOS DE 3ERA POSICIÓN: Igual que en barra 6 tiempos para desarrollarlo, 2 tiempos espera, 4 tiempos baja pasando por tendú a 3er, espera 4 tiempos

ARABESQUE: Posición del cuerpo en la que una pierna se extiende hacia atrás con la rodilla estirada. Trabaja el músculo aductor y los músculos glúteos.

1ER ARABESQUE: En 1era posición de frente a los dos del salón los brazos en preparación. En 4 tiempos los subimos a 1era en 4 tiempos el del público abre un poco más tras que al lado y el otro abre al frente en línea con la nariz un poquito más alto que el hombro a tendus detrás (posición e arabesque) 4 tiempos sale a 4 tiempos entra a 1ers luego con relevé lento detrás 4 tiempos baja a tendus 4 tiempos y se repite 2 ó 3 veces manteniendo los brazos en posición 1er arabesque y a 45 grados las piernas al subirlas.

ALLEGRO

Igual al mes anterior

ECARTE EN AVANT: Pierna a la 4ta esquina cuerpo a la 1era esquina pie de apoyo a la 2 esquina.

ECARTE DERRIERE: Pierna a la 3era esquina, cuerpo a la 4ta esquina, pie de apoyo a la 1era esquina.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza el plié sin volcar los pies, con la abertura de caderas adecuada a la de sus pies.
- Mantiene la posición de espalda recta durante la ejecución del ebattementfondu.
- Ejecuta el arabesque de forma fluida, y acoplado a los tiempos musicales.
- El alumno realiza el tendú, arrastrando el pie desde la posición de origen hasta su estiramiento.
- Logra mantener la pierna de base alineada, sin sentarse sobre la cadera y permitiendo a la otra pierna que se deslice estirada.
- Logra mantener la pierna de base alineada, sin sentarse sobre la cadera y permitiendo a la otra pierna que se deslice estirada.
- Alarga la pierna en posición “en hedor” y estirando la punta del pie.
- El deslizamiento de la pierna no va acompañado de movimiento de caderas.
- El alumno realiza el degagé, arrastrando el pie desde la posición de origen y la eleva empujando el suelo para impulsar el movimiento.
- Logra mantener la pierna de base alineada, sin sentarse sobre la cadera y permitiendo a la otra pierna que se deslice estirada.
- Alarga la pierna en posición “en hedor” y estirando la punta del pie.
- La elevación de la pierna no va acompañada de movimiento de caderas.

SUGERENCIA DE MÚSICA A UTILIZAR

- Música clásica orquestada: Prelude, mazurka y vals del ballet “Coppélia”.
- Estilo ChillOut: Sonidos de la naturaleza (Mar de serenidad)
- Estilo clásico: “Solo Piano” volumen 3, Lisa Harris.
- Estilo celta: “Os amores libres” de Carlos Núñez
- Estilo clásico: “Solo Piano” volumen 3, Lisa Harris.

CUADRO N°27.-**Guía numero 4 didáctica de formación en ballet**

Elaborado por : Lic. Jean Carlos Indacochea

GUÍA NÚMERO 5

DIDÁCTICA DE FORMACIÓN EN BALLET:

Se comienzan a hacer algunos ejercicios con brazos en 2da posición

GRAND PLIÉ DE 4TA POSICION CERRADA: Los dedos de los pies de la pierna que está delante en línea con el talón del pie de la pierna que está detrás la distancia entre los dedos son de un pie a lo largo. Es muy importante que el peso del cuerpo este en el medio de las dos piernas.

PORT DE BRAS 5TA HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS: Primeramente sin llegar a la rodilla solamente estirar la columna hasta llegar a un ángulo de 90 grados con brazos en preparación. Cuidar delante no echar la cola ni las piernas hacia atrás, o sea mantener el eje derecho encima de los talones y detrás cuidar que la pelvis no vaya hacia delante y se doblen las rodillas. Utilizamos 8 tiempos para bajar y 8 tiempos para subir luego con brazos al lado comenzamos a bajar, este va por debajo bajando junto con la espalda y cuando la cabeza llegue a la rodilla este llega encima de ella, sube todo junto, hace port de bras detrás y al subir va abriendo el brazo al lado. No hay parada hasta que no termine todo el ejercicio. Los varones pueden cogerse las piernas al hacer port de bras delante para ayudarse a estirar y llegar a la rodilla.

DEVELOPPE EN TODAS LAS DIRECCIONES CON ESPERA DE 8 TIEMPOS: Se desarrolla en 4 tiempos espera 4 tiempos baja para ir cogiendo resistencia, luego 4 tiempos se desarrolla espera 8 tiempos y baja 4 tiempos. No hacerlo seguido en todas las direcciones el mismo día.

ROND DE JAMBE EN L'AIR: Al principio sin el movimiento en dehons y en dedans sino que el alumno mueve la pierna independientemente al muslo y a 45 grados. De 5ta a 3era los 2 primeros tiempos sale la pierna al lado el 3er tiempos va al gemelo el 4 tiempos abre a la altura de 45 grados (no se altera la pierna ni sube ni baja) y 4 tiempos para bajar a posición. Posteriormente 2 rond de jambe y baja en 2 tiempos.

CENTRO

TENDUS Y JETÉ EN CROISSÉ EFACE EN AVANT Y DERRIERE. Más tendus que jetés

GRAND PLIÉ DE 4TA CROISSÉ. Exactamente igual que en barra

ADAGIO

ESTUDIO DEL 2DO ARABESQUE: Los colocamos igual que para realizar el 1ero, la pierna del público es la que trabaja y el brazo el que va hacia delante, el otro al lado que se vea ligeramente por el frente sin exagerar para que los hombros no se viren.

ALLEGRO

SOUBRESAUT, ECHAPPE Y ASSEMBLE: 2 manos en barra, luego en centro

SOUBRESAUT: Salto que avanza en 5ta para enseñarlo lo hacemos como un saute en 5ta a 4 tiempos.

ECHAPPÉ: Se caracteriza porque sala en 5ta posición y hasta el último momento no abre a segunda y para cerrar salta en 2da y hasta el último momento cae en 5ta, este paso siempre cambia de pie el que estaba delante salta en 5ta delante y cuando va a cerrar cae en 5ta detrás, 2 tiempos para plié salta en

el “y” en y en el 3 cae a 2da y en el 4 estira 2 tiempos plié en 2da salta en el “y” en el 3 cae a 5ta y 4 estira. Luego pueden hacerlo 2 tiempos plié en 5ta salta en el “y” cae a 2da en el 3 estira en el “y” en 4 cae a quinta y estira en 4. En años superiores cuando el echapé es chiquito solo se pone empeine y no pegar en 5ta al abrir en 2da al entrar (petitechappe)

ASSAMBLE: Su característica es que sale arrastrando el piso y entran los 2 pies juntos 2 tiempos plié, salta en “y”, en 3 cae delante y 4 estira. Se enseña primero en dehons 5ta posición pie derecho delante, este sale y cierra detrás y sigue igual el otro pie.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza el movimiento de brazos con suavidad y fluidez.
- El alumno coloca los brazos en la posición espacial correcta (en ángulo de 45°, a la altura de la nariz).
- Coloca los brazos en las cinco posiciones, redondeados y en el lugar adecuado.
- Realiza el movimiento hasta estas posiciones con fluidez y suavidad.
- Realiza el rond de jambe sin mover la cadera.
- Arrastra el pie en “en hedor”, tanto en la salida desde primera posición como en la llegada a ésta.
- A3.- Realiza el giro de pierna con rodilla y pie estirados.

SUGERENCIA DE MÚSICA A UTILIZAR

- El musical de “La bella y la Bestia”:
- Sorpresa: Reprise de Bella
- Alegría: Ser nuestro invitado
- Tristeza: Si no puedo amarla
- Calma: Bella y Bestia
- Agitación: Ser humano otra vez

CUADRO N°28.-Guía numero 5 didáctica de formación en ballet

Elaborado por : Lic. Jean Carlos Indacochea

GUÍA NÚMERO 6

DIDÁCTICA DE FORMACIÓN EN BALLE

7MA POSICIÓN - SUPLE DE 4TA (CORTA): Con el peso en la pierna de adelante y pequeña la 4ta, cuidando que la pierna de atrás esté sobre el dedo chiquito, en los acordes tendiu y 4ta las dos caderas en línea con los hombros, la cabeza mira a la rodilla, 1ero lo enseñamos delante y luego lo unimos con brazos por al lado (por debajo)

NOTA: El brazo en port de bras va al lado nada más que cuando es 4ta muy larga, pues si va por debajo topa el piso.

COU DE PIE SEGUIDO: De 1era cou de pie correcto delante el “y” arriba y el tiempo abajo. Para hacerla de 1era cou de pie lo hacemos de 3era a 5ta al mismo tiempos son cambiar.

PASS'E SEGUIDO: De 1era a 2 tiempos uno para subir y uno para entrar a passé, luego igual que cou de pie subiendo en el "y" y al final de 3era o 5ta haciendo cambios ya que el passé es por el lado y no habrá dificultades al cambiar.

BATTEMENTS BATTU: Preparación de cou de pie (1era) abre un poquito y toca con el piso, 1 tiempos afuera y 1 adentro sin mover la rodilla luego el "y" afuera 1 tiempos afuera y así sucesivamente hasta hacerlo rápido. Cuando este releve el cou de pie se hace en el talón para que tope la punta del pie al piso (esto al final del año)

ATTITUDE DEVANTS Y DERRIERE: De 1era, 3era o 5ta 4 tiempos en passé (puede parar en passé ya que no es développé) 4 tiempos attitude delante 4 tiempos estira, 4 tiempos baja y 1 mano 45 grados.

CENTRO Rond de Jambe en l'air – Doble battements - Fondu a Tendus

ALLEGRO

ASSAMBLE DETRÁS: Igual pero cuidar mucho no haya contracción en la espalda y que el assamble este bien cruzado detrás.

JETÉ AVANT Y DERRIERE: Hacia arriba que se vean las 2 piernas en 2da posición a 4 tiempos a medida que cierra a 5ta estira la rodilla se hace un pequeñito acento de ballonné con las piernas que entran a cou de pie.

SISSONE SIMPLE TERMINADO A COU DE PIE: Brinca en sauté bien pegadito y al último momento cou de pie a 4 tiempos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El alumno realiza el piqué, pasando el peso totalmente de una pierna a la media punta de la otra, colocando la otra pierna en pasé.
- Cuando sube a la media punta no dobla la rodilla antes de traspasar el peso del cuerpo.
- Estira la punta del pie que realiza el piqué, antes de pisarlo en el suelo.
- Recuerda y diferencia el sissone simple terminado a cou de pie y todos los saltos aprendidos anteriormente.
- Utiliza el plie antes de cada salto, sin inclinar la espalda hacia delante.
- Estira pies y rodillas en los momentos de elevación.

SUGERENCIA DE MÚSICA A UTILIZAR

- Estilo celta: "Os amores libres" de Carlos Núñez
- Estilo clásico: "Solo Piano" volumen 3, Lisa Harris.
- Estilo clásico: "Music for Ballet Class" n°2, G. Dickson Place.
- BSO de "El último Mohicano".

CUADRO N°29.-Guía número 6 didácticas de formación en ballet

Elaborado por : Lic. Jean Carlos Indacochea

GUÍA NÚMERO 7

DIDÁCTICA DE FORMACIÓN EN BALLET

FONDU A 45 GRADOS: 2 manos en la barra detrás

GRAND BATTEMENTS SEGUIDO: 1 tiempo arriba, 1 tiempos abajo y 2 espera luego 2 grand Battement igual y espera 4 tiempos y al final 3 grand Battement seguido y espera 2 tiempos.

CENTRO

Fondu a 45 grados - Grand battement seguido

ADAGIO-ESTUDIO DEL 3ERO Y 4TO ARABESQUE: De posición criossé en el 3er arabesque el brazo que va delante es el mismo de la pierna que está trabajando y en el 4to arabesque el brazo contrario es el que queda delante.

NOTA: En el 1er y 2do arabesque trabajan las piernas del público, en el 3er y 4to las piernas que quedan al fondo del salón.

ALLEGRO-SISSONS SIMPLE TERMINADO A TENDU: En face viajando hacia delante la de atrás a una altura de 45 grados y termina a tendus, los brazos en 1era arabesque durante todo el ejercicio son bajarlas al cerrar a 5ta posición, 2 tiempos plié salta en el "y" y en el 4to tiempo cierra a 5ta estirando.

Los brazos se preparan en los acordes cuidar en el momento que va a saltar que el pie de la pierna que está delante no se meta ni se suban los talones que vaya directamente al aire sin hacer ninguna imperfección, luego hacia atrás y hacia al lado cambiando o sin cambiar completamente con brazos enfase y cuerpo.

TEMPS LEVE A COU DE PIE: Se caracteriza porque al saltar el cou de pie queda bien pegado a la pierna. Se debe sacar de sissone a cou de pie o jeté, ya que debe llevar el impulso de un salto anterior. Nunca debe salirse directamente de cou de pie un solo tiempos para tanleve.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Estira pies y rodillas en el desplazamiento lateral, realizando plie cuando el paso se cierra.
- Ejecuta correctamente la secuencia de un grandbattements
- Estira la punta del pie cuando lo coloca en el coupé.
- Estira las rodillas en la pasada de un pie a otro.
- Se impulsa desde un plie bien colocado, sin agachar la espalda para coger más impulso.
- Explora todas las posibilidades de movimiento de su pelvis.
- Conoce la terminología explicada
- Inicia el paso con plie y arrastra el pié que sale en tendú.
- El alumno acompaña los pasos de ballet con la cabeza y la mirada.
- No miran al suelo durante la ejecución

SUGERENCIA DE MÚSICA A UTILIZAR

- Estilo new age: “The mask and mirror” de Lorena McKennit.
- B y C.- Estilo clásico: “MyFavorite” Ballet Class I y II.
- Músicas variadas de estilo clásico:
- Para cada uno de los objetivos podrían utilizarse las siguientes músicas:
- Estilo new age: “The mask and mirror” de Lorena McKennit.
- Estilo clásico: “MyFavorite” Ballet Class I y II.
- Músicas variadas de estilo clásico:
- Danza de los cisnes del “Lago de los **Cisnes**” de **Tchaikovsky**
- Balada de”Coppélia” de Leo Delibes
- Danzas de carácter del “Cascanueces” de Tchaikovsky
- Máscaras de “Romeo y Julieta” de Sergei Prokofiev

CUADRO N°30.-**Guía numero 7 didáctica de formación en ballet**

Elaborado por : Lic. Jean Carlos Indacochea

GLOSARIO DE TÉRMINOS DE DANZA

CHASSÉ: Un paso de deslizamiento, en el que el pie que avanza "es perseguido" por el anterior, ocupando la posición de este primero.

COURRÚ: Pasos realizados en punta o media punta, manteniendo los dos pies muy juntos.

CROISÉ: Posición diagonal al público en que la pierna ejecutante cruza el cuerpo. Trabaja el tensor de la fascia lata, psoas ilíaco, pectíneo, aductores, recto interno, cuádriceps femoral, extensor largo de los dedos, tibial anterior, gastrocnemio, sóleo, isquiotibiales, peroneo largo

DEDANS: Dirección del movimiento o la posición hacia dentro del eje del cuerpo. Trabaja los músculos Piramidal, Gemelos Superior e Inferior, Obturadores Interno y Externo, Cuadrado Femoral

DEGAGÉ: Extensión de la pierna con la punta del pie ligeramente elevada del suelo. Los dégagés trabajan los músculos intrínsecos y extrínsecos del pie, desarrollan el empeine y mejoran la flexibilidad del empalme del tobillo.

ECHAPPÉ: Movimiento que consiste en separar y juntar las dos piernas al mismo tiempo. Trabaja los gemelos internos, soleo, flexores, abductores y aductores.

EN DEHORS: Dirección del movimiento o la posición hacia fuera del eje del cuerpo.

Trabaja los músculos Piramidal, Gemelos Superior e Inferior, Obturadores Interno y Externo, Cuadrado Femoral

GALOP: Paso saltado, en el que se avanza uniendo en el aire las dos piernas estiradas.

GLISSADE: Paso deslizante. Trabaja los gemelos internos, cuádriceps femoral, aductores.

JETÉ: Salto de un pie a otro. Trabaja todos los músculos de las piernas: el tensor de la fascia lata, psoas ilíaco, pectíneo, aductores, recto interno, cuádriceps femoral, extensor largo de los dedos, tibial anterior, gastrocnemio, sóleo, isquiotibiales, peroneo largo

PAS DE BOURRÉ: Recorrido lateral de los pies que se efectúa en tres tiempos.

PASSÉ: Posición que consiste en mantener una pierna doblada, con la punta del pie tocando la rodilla contraria. Trabaja los músculos del muslo y ventrales. Si se los realiza en media punta trabaja la musculatura de toda la pierna.

PIQUÉ: Paso en el que se avanza sobre la punta o la media punta de una pierna y se mantiene la pierna totalmente estirada al dar el paso. La otra pierna se sitúa en una posición determinada. Trabaja los Cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemio, sóleo.

PIQUÉ PASSÉ: Paso en el que se avanza sobre la punta o la media punta de una pierna y se mantiene la pierna totalmente estirada al dar el paso. La otra pierna se sitúa en passé. Trabaja los músculos abdominales, como el recto del abdomen y los oblicuos, además de músculo sartorio, cuádriceps femoral y aductores, gastrocnemio y sóleo.

PIROUETTE: Giro sobre una pierna, Trabaja músculos como el aductor del dedo gordo del pie, Músculo flexor corto del dedo gordo, Músculo oponente del dedo meñique del pie, Músculo extensor corto de los dedos, gemelos, aductores.

PORT DE BRAS: Movimiento de los brazos para lograr una posición determinada. Trabaja músculos

como deltoides, supra espinoso, infraespinoso, redondos y subscapular

RISE: Elevación del pie plano a la media punta o la punta del pie, sin el impulso de un plié.

Trabaja el peroneo largo, gastrocnemio, soleo, isquiotibiales, aductores, glúteos

ROND DE JAMBE: Ejercicio de rotación de las piernas. Trabaja el músculo cuadrado femoral cuya acción es la rotación lateral del fémur.

SKIP: Salto alternativo sobre una pierna, mientras la otra se eleva a passé.

SOUTÉS: Saltos sobre las dos piernas, colocadas en una de las posiciones básicas de pies, tanto al iniciar el salto, como al finalizarlo.

SPRING POINT: Salto alternativo sobre una pierna, mientras la otra se coloca en tendú delante.

Trabaja el musculo tibial anterior y extensor largo de los dedos y el musculo gastrocnemio.

TEMPS LIÉ: Movimiento donde las piernas pasan el peso del cuerpo desde una a la otra pierna.

Trabaja los gemelos, tendón de Aquiles, flexor y glúteo.

CUADRO N° 31.-Glosario de términos de danza

Elaborado por: Lic. Jean Carlos Indacochea

6.7. ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN

FASES O ETAPAS	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Socialización	Dar a conocer las ideas técnicas del estudio y posible ejecución del programa	Socializar las ideas técnicas del estudio y el programa	Materiales: Proyector, Videos, Carteles, Pizarra. Marcadores.	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Docentes 	1 semana
Planificación	Establecer los recursos y tiempo de ejecución de la guía metodológica con temas específicos a ejecutarse	Estructurar las actividades en manera procesual de la Guía Metodológica de Formación del Ballet	Materiales: Ordenador	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador 	2 semanas
Ejecución	Realizar las actividades planteadas de la Guía Metodológica del Ballet.	Ejecución de las técnicas planteadas en la presente propuesta	Infraestructura física (aula espaciosa con un suelo de madera). Barras. Espejo Equipo de música	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Estudiantes 	5 meses
Evaluación	Monitorear y revisar el cumplimiento cabal de las actividades	Seguimiento continuo de los procesos y fases ejecutadas	Materiales: Ordenador y sala de danza	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Docentes 	1 mes

CUADRO N°32.-Administración y evaluación

Elaborado por : Lic. Jean Carlos Indacochea

BIBLIOGRAFÍA

- Análisis de las técnicas corporales. Barcelona: Ediciones de la Liebre de Marzo
- CALAIS-Germaine, Blandine (1990). Anatomía para el movimiento. Introducción al cuerpo.
- CALAIS-Germaine, Blandine y Lamotte Andree (1991). Anatomía para el movimiento. Bases de ejercicios. Barcelona: Ediciones de la Liebre de Marzo.
- CERVERA Salinas, V. y Rodríguez Muñoz, A. (1999). El diálogo del alma y la danza.
- Di Santos, M. Flexibilidad. Teoría – Técnica – Metodología. — Córdoba: Editorial Sport Life, 1997 - 468p
- En Revista de las I Jornadas de Danza e Investigación. Murcia: Los libros de
- http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas
- <http://html.rincondelvago.com/capacidades-motrices.html>
- <http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=857>
- <http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid>
- <http://www.danzavirtual.com/definicion-del-termino-ballet/>
- <http://www.definicionabc.com/deporte/flexibilidad.php>
- <http://www.definicionabc.com/general/ballet.php>
- <http://www.definicionabc.com/general/clasico.php>
- <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- <http://www.leonismoargentino.com.ar/INST433.htm>

- <http://www.reflect-action.org/es/node/250>
- <http://xavgom.blogspot.com/2008/01/conceptos-bsicos-danzas-folklricas.html>
- LA PIERRE, A. y Aucouturier, B. (1985). Simbología del movimiento. Barcelona:
- LDUNIO, Zilio Problemas Termo Flexibilidades No.9 (1992) UNIVERSIDAD DE SANTA MARÍA – BRASIL, pág. 414
- OSSONA, Paulina (1984). La educación por la danza. Barcelona: Paidós, Técnicas y Lenguajes Corporales
- PIAGET, J. e Inhelder, B. (1972). La représentation de LéspacechezLénfant. EnRuso, H.M. (1997). La danza en la escuela. Barcelona: In de Publicaciones.
- TORRES, Salvador Flexibilidad Teoría y Práctica. En Rev. Entren. Dep. Barcelona, 1990.- p 21-28

|ANEXO 1
UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIO DE POSGRADO
MAESTRIA EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENTREVISTA REALIZADA A LAS NIÑAS ESCUELA DEL CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA “LA MERCED”

Soy maestrante de la Universidad Técnica de Ambato en el posgrado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, estoy interesado en obtener mi título profesional en tal virtud le agradezco por su colaboración.

DATOS INFORMATIVOS

NIVEL:

BASICO:

FECHA:

INSTRUCCIONES:

Dígnese a contestar las siguientes preguntas siendo sincera, colocando con una X donde Ud, considerada apropiado. Sus respuestas son estrictamente confidenciales.

1.- ¿Le disgusta ir a clases de danza académica?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

2.- ¿Usted considera que el Ballet podría ayudar a mejorar la elasticidad del cuerpo?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

3.- ¿Le incomoda aprender nuevos pasos?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

4.- ¿Le desagrada Practicar en clase los pasos de elasticidad mientras el profesor corrige a otros?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

5.- ¿Usted considera que no es importante realizar los ejercicios de elasticidad en el calentamiento?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

6.- ¿Le incomoda realizar los ejercicios de elasticidad aplicados en la barra?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

7.- ¿Los ejercicios de elasticidad en el centro y pisos causan dolor muscular?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

8.- ¿Le desagrada realizar los ejercicios de saltos?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

9.- ¿Usted considera que los ejercicios de Split que le enseña el maestro son difíciles y causan dolor?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

10.- ¿Usted presenta problemas para realizar movimientos coordinados durante las clases de Ballet?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

11.- ¿Crees Ud. que ha mejorado su elasticidad en cada clase de ballet?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

(ANEXO 2)

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
CENTRO DE STUDIO DE POSGRADO
MAESTRIA EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**ENTREVISTA LA REALIZADA AL DOCENTE DE LA ESCUELA DEL
CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA “LA MERCED”**

DATOS INFORMATIVOS

NIVEL:

BASICO:

FECHA:

INSTRUCCIONES:

Dígnese a contestar las siguientes preguntas siendo sincero, colocando con una X donde Ud, considerada apropiado. Sus respuestas son estrictamente confidenciales.

1.- ¿El maestro presenta dominio de los contenidos para la enseñanza del ballet?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

2.- ¿El maestro posee y aplica métodos, técnicas y estrategias para el aprendizaje del ballet?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

3.- ¿El maestro domina conocimientos acerca de técnicas básicas para desarrollar la elasticidad muscular?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

4.- ¿El maestro demuestra y recalca la importancia de la elasticidad en el ballet?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

5.- ¿Las rutinas que imparte el maestro les ayuda a desarrollar la elasticidad muscular?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

6.- ¿Piensas Ud. que las bailarinas necesitan una buena coordinación de movimientos y ritmos?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

7.- ¿Cree Ud. que las bailarinas deben tener una buena elasticidad para un buen desenvolvimiento en clases de ballet?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

8.- ¿El maestro posee unas rutinas secuenciales de ejercicios antes y durante la clase que le ayudan a su elasticidad corporal?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

9.- ¿EL maestro investiga las condiciones de sus bailarinas y se adapta a sus necesidades?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

10.- ¿El maestro posee y aplica métodos, técnicas y estrategias para el aprendizaje del ballet?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

11.- ¿los ejercicios de torso en piso y barra te gustan?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

12.- ¿El maestro realiza ejercicios de elasticidad con frecuencia en clases?

Muchísimo Mucho Algo Poco Nada

ANEXO (3)
UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS YDE LA EDUCACION
CENTRO DE POSGRADO
MAESTRIA EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**FICHA DE OBSERVACION REALIZADA A LAS NIÑAS ESCUELA DEL
CONSERVATORIO DE MÚSICA Y DANZA “LA MERCED”**

Soy Maestrante de la Universidad Técnica de Ambato en el Posgrado en **CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, estoy interesado en obtener mi título profesional en tal virtud le agradezco por su colaboración.

DATOS INFORMATIVOS:

Nivel:.....

Básico:.....

Fecha:.....

CUESTIONARIO

1. Las niñas realizan un plié sin dificultad en la barra?

SI NO

2. ¿Al realizar el battement con gran amplitud las niñas presentan problemas?

SI NO

3. ¿Se observa presencia de dolor muscular cuando ejecutan un Split en el piso?

SI NO

4. ¿Las niñas presentan problemas al realizar el relevé lant a 45 grados delante?

SI NO

5. ¿Siente gusto al ejecutar un buen Split en la barra?

SI NO

6. ¿En los contenidos del ballet en cual área presentas mayor dificultad al realizar la frase marcada por el maestro?

BARRA CENTRO PISO

7. ¿Cuándo ejecutan el tendu varias repeticiones se presenta fatiga muscular en las niñas?

SI NO

8 ¿Las niñas al ejecutar los saltos sin calentar les produce molestias musculares?

SI NO

9 ¿Cómo describes la participación de las niñas en clases de ballet?

MUY PARTICIPATIVA

POCO PARTICIPATIVA

ALGO PARTICIPATIVA

NADA PARTICIPATIVA

10. ¿Las estudiantes al ejecutar un chassé presentan problemas de coordinación en la sala de ballet?

SI NO