



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación Del Programa De Formación:** Acondicionamiento corporal para la Danza.
- **Código Del Programa De Formación:** 51340018
- **Nombre Del Proyecto: Titulada:** N/A
- **Fase del Proyecto** N/A.
- **Actividad de Proyecto** Titulada N/A
- **Competencia:** Interpretar La Danza De Acuerdo Con Los Requerimientos Técnicos Del Género Y El Proyecto Creativo.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
 1. Fomentar la creatividad y la imaginación a nivel grupal e individual de acuerdo con el esquema coreográfico dancístico.
 2. Desarrollar los métodos y técnicas corporales según los contextos.
 3. Ejecutar los ejercicios y prácticas de acuerdo con las bases de la actividad física.
- **Duración de la Guía** 40 horas

2. PRESENTACIÓN:

La comunicación es el acto más importante de nuestro día a día, nos permite relacionarnos con el mundo, manifestar nuestro sentir, exponer nuestra visión y demás. De la misma manera la expresión corporal juega un papel importante en los procesos comunicativos en el alistamiento para una puesta en escena desde el ámbito artístico

Estimado(a) aprendiz, en esta guía encontrará una propuesta metodológica, respecto a la temática de Acondicionamiento corporal para la Danza, en la cual se aprenderán diferentes técnicas donde vamos a aprender sobre entrenamientos desde lo teórico a lo práctico enfocado al trabajo que se realiza en danza teniendo presente la motricidad gruesa y fina a través del movimiento enfocado a tener hábitos de vida saludables.



Se espera con el estudio de esta temática fortalecer sus conocimientos y habilidades desde el contexto en cual aporte a su desempeño artístico y cultural al cumplir con los diferentes resultados de aprendizaje.

- Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas.
- Guiar y organizar el aprendizaje de manera que se oriente al desarrollo integral del aprendiz.
- Motivar a la acción, al trabajo autónomo sistemático y organizado.
- Relacionar conocimientos previos con los nuevos para la construcción significativa de los mismos.
- Promover el aprendizaje colaborativo y el crecimiento integral del grupo

Recuerde que de su responsabilidad y compromiso depende el logro de los resultados de aprendizaje propuestos, además cuenta con las cuatro fuentes de conocimiento TIC, Entorno, trabajo colaborativo y su instructor quien lo orientará permanentemente en el proceso de aprendizaje

BIENVENIDOS!!!!

FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Reconocer las habilidades corporales según capacidades y orientaciones del espacio y del manejo de elementos básicos del ritmo y la locomoción.

3.1.1 Actividad de aprendizaje: El Baile de las emociones

Para esta actividad el instructor(a) seleccionará un listado de emociones posteriormente a cada aprendiz se le asignará una emoción, la cual deberá definir de acuerdo con sus conocimientos previos, una construcción corporal en la que refleje una amplia descripción, es una actividad que le permite poner en práctica su ingenio, para elaborar un concepto desde su expresión corporal que le permita perder y desenvolverse en el contexto artístico.



EVIDENCIAS:

Modalidad de trabajo: Individual.

Evidencia de Desempeño: Identificar y poner en escena a través del lenguaje corporal una emoción partiendo de sus aprendizajes previos.

Ambiente requerido: Ambiente de formación salón con espejos

DURACION: 1 hora.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Identificar varios aspectos relacionados con la expresión corporal la danza y el movimiento de acuerdo con la experiencia y a partir de la observación de imágenes que serán proyectadas o presentadas por el instructor; la invitación es a descubrir a partir de las preguntas que se plantean al final de las imágenes, todas aquellas conceptualizaciones que tienen una intencionalidad de acuerdo con el contexto.



Tomada de: <https://www.analisisnoverbal.com/lenguaje-corporal-y-comunicacion-no-verbal/>

1. Describa lo que significa para usted expresión corporal.
2. ¿Qué funciones cumple el acondicionamiento físico en el ámbito del aprestamiento para la danza?
3. ¿Qué tipos de danzas o bailes identifica? Explique cual conoce y de que se trata.
4. ¿Qué tipo de danzas o bailes le gusta?
5. Mencione mínimo cinco (5) pasos básicos de una danza folklorica o un baile popular.



6. Contestar de forma individual- ¿Tiene dificultad para presentarse en público y expresar de manera consciente una interpretación dancística cualquiera que esta sea?

EVIDENCIAS:

Modalidad de trabajo: Individual.

Evidencias de Producto: Desempeño en socialización grupal.

Ambiente requerido: Ambiente de formación definido

DURACION: 2 horas

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

3.3.1 Taller de referentes conceptuales sobre clasificación de entrenamientos y técnicas empleadas para acondicionar el cuerpo para la danza.

Investigar las siguientes conceptos y escribir las respuestas en un documento en Word o en el cuaderno de apuntes, ejercicio socializar en clase.

1. ¿Qué es el movimiento corporal?
2. ¿Qué es el movimiento coordinación?
3. ¿Que estudia la antropometría?
4. ¿Qué es el equilibrio, la estabilidad y la flexibilidad?
5. ¿Cuáles son los elementos para un buen calentamiento?
6. ¿Qué es el folklore demosofoico y coreográfico?

Actividad: ¿Escoger un ritmo folclórico o popular colombiano e investigar su origen, pasos básicos y esquema coreografico?

EVIDENCIAS:

Modalidad de trabajo: Grupal

Evidencias de Conocimiento y Desempeño: Realizar la socialización de la actividad, esta se realiza en el ambiente de aprendizaje dispuesto (presencial o en línea)

DURACION: 12 horas



3.3.2 Actividad Cine Foro. Analizar los componentes de la danza folclórica tradicional según sus características, intencionalidad y contexto

Mediante un cine foro. Se propone la proyección de un documental llamado “YURUPARI

Puntos para la reflexión:

1. Describa el contexto y la intención principal en el cual se desarrolla la historia.
2. Que elementos encontramos para el aprestamiento corporal desde el contexto socio cultural

EVIDENCIAS:

Modalidad de trabajo: Individual.

Evidencias de Conocimiento y Desempeño: Realizar la socialización de la actividad, esta se realiza en el ambiente de aprendizaje dispuesto (presencial o en línea)

DURACION: 3 horas

3.3.3 Actividad PREPARACION PRACTICA DE ENTRENAMIENTO FISICO APLICANDO A DIFERENTES TIPOS DE BAILES Y DANZAS.

Después de recorrer el camino de preparación y aprestamiento corporal en grupos de trabajo cada equipo va a presentar una rutina de entrenamiento y preparación corporal, para esto deben escoger un ritmo una temática en la que se pondrán en evidencias ejercicios prácticos y de rutina en el ambiente de aprendizaje.

EVIDENCIAS:

Modalidad de trabajo: Grupal

Evidencias de Conocimiento y Desempeño: Realizar la socialización de la rutina de entrenamiento, esta se realiza en el ambiente de aprendizaje dispuesto

DURACION: 8 horas

3.4 Actividad de transferencia

Realizar una puesta en escena en la que se relfejen elementos de preparación y puesta en práctica del acondicionamiento corporal

La siguiente actividad cuenta con los siguientes pasos:

1. Escoger una canción moderna y prepara una rutina de ejercicios para calentamiento, tónica y ajuste corporal .



2. Escoger **un** género folclórico de alguna región del País y tomar una danza representativa.
3. Presentar historia, origen identificación, vestuario y parafernalia del género de la danza escogida
3. Presentar una rutina de pasos básicos en pareja.
4. Elaborar un esquema coreográfico
5. Poner en escena todo su representación

EVIDENCIA

Modalidad: Grupal

Evidencias de Desempeño y Producto:

En un documento en Word (Arial 11, espacio 1,5, texto justificado Ctrl +J) escribir un **informe** con los elementos que investigaron sobre el género folclórico o baile que eligieron.

Presentar ante el público o socializar ante los compañeros su rutina de ejercicios y el esquema coreográfico del baile que escogieron

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: EVALUACION DE CONOCIMIENTO SOBRE TEMATICA VISTA EN LA COMPETENCIA	participa en la identificación y control de la preparación física en danza de acuerdo a las metodologías establecidas.	TECNICA Evaluación de conocimiento
Evidencias de Desempeño: SOCIALIZACIÓN Y PREPARACION PRACTICA DE ENTRENAMIENTO FISICO APLICANDO A TIPOS DE BAILES Y DANZAS.		INSTRUMENTO Cuestionario de preguntas
Evidencias de Producto: PRESENTACION COREOGRAFIAS FINALES.	demuestra los métodos y técnicas corporales desarrollados.	TECNICA Trabajo colaborativo INSTRUMENTO Lista de chequeo TECNICA Trabajo colaborativo



	crea coreografías individual y colectiva referenciando pasos, figuras y métodos de los diferente planos, niveles y ejes	INSTRUMENTO Via wastApp Correo electrónico
--	---	--

1. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ANTROPOMETRÍA: Rama de la antropología que estudia las medidas.

COORDINACIÓN: La coordinación es la acción y el efecto de Coordinar, su etimología nos indica que proviene del latín “Cordinatio”. Consiste básicamente en la aplicación de un método para mantener la dirección y orientación correcta de cualquier función que se esté.

EQUILIBRIO: El Equilibrio es aquella condición de la materia que le permite ser estable con respecto a las fuerzas con las que interactúa en el espacio donde se encuentra.

ERGONOMIA: La ergonomía, analiza la interacción entre el ser humano y otros elementos de un sistema con el objetivo de promover el bienestar humano y el rendimiento del sistema.

ESTABILIDAD: La palabra estabilidad puede atribuirse a la firmeza o seguridad en un espacio o lugar determinado; o también a la ausencia de un conjunto de cambios y perseverancia o constancia en un periodo determinado.

FLEXIBILIDAD: es la capacidad de un cuerpo de modificar su estructura, a diferencia de la elasticidad, que es la capacidad de recuperar su forma inicial después de la aplicación de la fuerza. Depende de la elongación muscular y la libertad articular.

FUERZA: es la capacidad de mover articulaciones contra una resistencia. Se produce debido a la contracción muscular encargada de los movimientos.

GASTOS ENERGÉTICOS: Es el gasto relacionado con la actividad física, tanto si se trata de pasar la aspiradora por la alfombra del comedor como de jugar un partido de tenis a cinco sets. Por ello, se trata de un valor relacionado sobre todo con el trabajo muscular.

KINESTESIA: En nuestro constante deambular, nos relacionamos con otras personas. Esta relación puede llegar a ser permanente o pasajera. Podemos llegar a intercambiar palabras o simplemente gestos. La *Kinesia* se ocupa del estudio del lenguaje corporal, en donde se sustituyen los fonemas por los *kinemas* (unidades de movimiento corporal), las frases por los *kinemorfemas*.



METABOLISMO DE BASE: Es el gasto energético de una persona en estado de reposo y un valor que depende de numerosos factores, como la edad, la masa muscular, el sexo, la actividad de la tiroides e incluso la temperatura exterior. Dicho de otra manera, corresponde a la cantidad de energía que requiere una persona para vivir.

NUTRICIÓN: proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales.

PROPIOCEPCIÓN: es la capacidad de saber en todo momento qué lugar en el espacio ocupa cada una de las partes del cuerpo. Es la causante de que los diferentes gestos deportivos sean efectivos y precisos durante su ejecución.

RESPIRACION: Función biológica de los seres vivos por la que absorben oxígeno, disuelto en aire o agua, y expulsan dióxido de carbono para mantener sus funciones vitales.

RESISTENCIA: es la capacidad a través de la cual un cuerpo puede mantener un esfuerzo continuado en el tiempo. En ella intervienen sistemas como el respiratorio, el muscular y el circulatorio.

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular

<http://biblioteca.sena.edu.co>.

<http://www.bibliotecanacional.gov.co/content/medicina-en-el-siglo-de-la-raz%C3%B3n-fundamentos-de-la-medicina-europea#fisiologia>

<https://www.serfitness.net/cuales-las-cualidades-fisicas-del-cuerpo-humano/>

<http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/zonaalumnos/tkPopUp?idContent=8333>

<http://www.spanish.cl/Vocabulary/Notes/Cuerpo.htm>

https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=nutrientes+definicion&*>

<https://lamoradadelpensador.wordpress.com/2011/02/21/la-proxemia-y-la-kinesia/>



7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Jairo Montenegro Rodriguez	instructor	Centro Sur colombiano de Logistica internacional	2 mayo de 2022

2. 8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Mario Vicente Montenegro	Instructor	CGTS	15 de Febrero de 2024.	Actualización