



TEMARIO DANZA I

I. INTRODUCCIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA:

* CONCEPTOS BÁSICOS 1:

- ¿Qué es la Danza folklórica?
- Importancia de la Danza folklórica en la identidad cultural.

* ELEMENTOS BÁSICOS DE LA DANZA FOLKLÓRICA:

- Colocación
- Ritmo
- Coordinación
- Expresión corporal

II. TÉCNICA Y PREPARACIÓN FÍSICA:

* CALENTAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

- Postura y alineación corporal
- Ejercicios para mejorar la fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad

* PASOS BÁSICOS DE DANZA FOLKLÓRICA (REGIÓN OCCIDENTE):

- Golpes de pie: planta, punta, talón
- Zapateados básicos de la región: zapateado de 3 (diferentes variaciones), caballos, borracho, terciado, respunteado, tijeras, remates, carretilla
- Movimientos de faldeo para mujeres y marcarse para hombres



* COORDINACIÓN Y MUSICALIDAD:

- Identificación de compás y ritmo en la música.
- Sincronización de movimientos y pasos con la música.
- Sincronización de movimientos con el grupo.

III. ENSAMBLE Y COREOGRAFÍA:

* Montaje coreográfico:

- Planeación de secuencias de pasos.
- Transiciones y formación de figuras grupales (círculos, filas, cruces)

* Trabajo en equipo:

- Coordinación entre compañeros
- Importancia del respeto y la disciplina grupal

* Prácticas escénicas:

- Ensayos con música
- Desarrollo de expresión escénica

* Cuidado y respeto por el vestuario tradicional