



## TEMARIO DANZA II

### I. INTRODUCCIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA:

\* CONCEPTOS BÁSICOS 2:

-Importancia de la Danza folklórica en la identidad cultural de esa región.

\* ELEMENTOS BÁSICOS DE LA DANZA FOLKLÓRICA:

- 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 SURESTE):

- Golpes de pie: planta, punta, talón
- Zapateados básicos de la región: Planta-cepileo-guachapeo (diferentes variaciones), valseado, escobilleo, tijeras, carretillas, pespunteado
- 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