



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO ESTATAL 2018 - 2024

SEGEY
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



**ESCUELA PREPARATORIA ESTATAL # 6
"ALIANZA DE CAMIONEROS"
2023- 2024**

**DANZA MEXICANA 1ER GRADO
SEMESTRE I**

MAESTRA SAYDI LETICIA DE J. GÓMEZ SOTO



Introducción

DANZA

Danza es todo aquello que el ser humano es capaz de hacer musicalmente con cualquier parte de su cuerpo. - Karlheinz Stockhausen

Este trabajo se realizó con el fin de que los alumnos de la preparatoria estatal # 6 “ALIANZA DE CAMIONEROS” adquieran hábitos que propicien el desarrollo de una vida saludable, mediante la realización de actividades físicas, buena alimentación y un pensamiento crítico, analítico y el trabajo colaborativo mediante la aplicación de herramientas que le permitan aprender significativamente.

Presentación de la asignatura

Con esta asignatura se pretende contribuir a promover el gusto por la práctica de actividad física y dotar de las herramientas necesarias para realizarlo de manera correcta y segura. La materia tiene un carácter teórico-práctico, ya que posee actividades en las que el alumno realizará trabajos prácticos de ejecución de rutinas de actividad física y de danza así como en los que deberá elaborar reflexiones y/o aplicaciones de lo aprendido en contextos de la vida real.

Competencias previas

- Reconocen a la danza como un lenguaje corporal que les permita comprender e interpretar el mundo, utilizándose como un medio de expresión, comunicación personal y social, apreciando en sus diversas manifestaciones diferentes contextos históricos y culturales.
- Experimenten las posibilidades de movimiento de su cuerpo para que aprendan a valorarlo y cuidarlo, así como a desarrollar algunos elementos del lenguaje dancístico.
- Favorezcan la comunicación de sus ideas, pensamientos, sentimientos y emociones, con el fin de que profundicen el conocimiento de sí mismos y de los otros, por medio de actividades dancísticas.
- Identifiquen las características de los principales géneros de la danza y la relación que tienen con otras expresiones artísticas presentes en nuestro país y el mundo, comprendiendo y respetando la diversidad de formas en que se representa la realidad, tanto de personas como de grupos sociales.
- Ejecuta las diversas posibilidades motrices del cuerpo humano para mejorar su rendimiento físico y desarrollar habilidades técnico-tácticas de la danza, vinculados con los elementos de la danza.

El Propósito formativo de la asignatura de Educación Artística Danza Moderna es: Ejecuta las diversas posibilidades motrices del cuerpo humano para mejorar su rendimiento físico y desarrollar habilidades técnico-tácticas de la terminología de la danza, vinculándolos con los elementos escénicos.

Estructura del semestre

REGLAMENTO/ DIRECTRICES

BLOQUE I	BLOQUE II	BLOQUE III
★ Expresión de la Danza (Apreciación) El lenguaje Corporal	★ Terminología de la Danza (Expresión) Elementos de la Danza	★ Creando Danza (Contextualización) Movimientos Técnicos-Tácticos

1. Sobre la conformación de los equipos.

- Durante el semestre se trabajarán con Actividades De Aprendizajes (ADA), actividades prácticas y proyectos integradores.
- Algunos proyectos integradores y prácticos serán elaborados y entregados por equipo como apoyo a los estudiantes para facilitar la elaboración y entrega.
- Los equipos deberán estar conformados 6 mínimo, dependiendo de la cantidad de alumnos que se tenga por grupo.
- Dichos equipos serán formados por el docente.
- Estará en criterio del docente modificar los equipos en caso de que se observe que no se esté trabajando de manera eficiente.



2. Sobre el uso de las plataformas.

- La página principal de la que se hará uso es [Inicio | pestatalac06yuc](#) en ella podrás encontrar los materiales de lectura, ADA y lista de cotejo.
- Como plataforma extra se utilizarán:
 - Youtube, medio para observar los videos de los links que se encuentran al final de cada tema.

3. Sobre el tipo de comunicación

- El tipo de comunicación que se mantendrá será 100% presencial
- La página pestatalac06yuc estará a su disposición las 24 horas para consultar el material que deseen, así como avisos generales de la institución.
- Para la realización de algún foro de discusión, el docente señalará la plataforma, el día y la hora.
- Los alumnos tendrán acceso a mi número telefónico y correo para contactarme por alguna situación con carácter de urgencia.

4. Impartición de cátedra

- Los alumnos deben estar a tiempo para la clase según el día y horario asignado, de igual manera deben portar el uniforme (playera de deporte y leggins negros en el caso de las alumnas y pans en el de los alumnos), zapatos de folklore (tennis si aún no tienen los zapatos de danza), una toallita y agua.

IMPORTANTE: Si el alumno (a) llegara a tener alguna enfermedad viral como gripa deberá presentarse a la clase con CUBREBOCAS O DE LO CONTRARIO NO PODRA TENER ACCESO A LA CLASE (LLEVAR UNO DE REPUESTO). El alumno (a) que no cumpla con lo establecido obtendrá una sanción de -5 puntos.

NOTA: ES OBLIGACIÓN ADQUIRIR LAS ZAPATOS DE FOLKLORE DEBIDO A QUE SON LOS ZAPATOS ADECUADOS PARA LA CLASE, ESTO CON LA FINALIDAD DE EVITAR LESIONES, PARA PODER REALIZAR LOS MOVIMIENTOS DE FORMA ADECUADA Y PARA QUE EL DOCENTE PUEDE OBSERVAR Y CORREGIR SI HUBIESE ALGUN ERROR EN LA TÉCNICA.

- Si el alumno no manifiesta sus dudas durante la clase, perderá el derecho a una respuesta inmediata lo que implicará recibir observaciones en días posteriores.

- Los alumnos deben ubicarse en un espacio que les permita realizar los ejercicios y movimientos al momento de realizar la clase.
- Los alumnos que no estén prestando atención y realizando las actividades de la clase perderán los puntos de participación en clase del día.

5. Revisión de ADA e integradoras

- El semestre estará conformado por tres bloques y cada uno de ellos tendrá 2 ADAS y un proyecto integrador o secuencia práctica dependiendo del bloque. Las Adas y proyectos se entregan en la fecha establecida por el docente ya que se les da tiempo suficiente para su elaboración.
- En dado caso de que las ADAS tengan que ser entregadas de manera digital deberán ser nombradas de la siguiente manera:

ADA_BLOQUE_SEMESTRE_GRUPO_EQUIPO_NOMBRE_APELLIDO

Ejemplo:

ADA1_B1_SEMESTRE 1_A_EQUIPO1_MARRINNO SOBERANIS HERRERA

- De mismo modo el proyecto integrador al momento de ser enviado al docente para calificar deberán ser nombrados de la siguiente manera:

**INTEGRADORA_BLOQUE_SEMESTRE_GRUPO_EQUIPO_NOMBRE
_APELLIDO**

Ejemplo:

INTEGRADORA_B1_SEMESTRE 1_A_EQUIPO1_MARINNO SOBERANIS HERRERA



➤ **Lineamientos generales**

- EL ADA y el proyecto integrador deberán ser entregadas en las fechas establecidas, de no ser así no se aceptarán (a menos que tenga justificación emitida por la subdirectora administrativa).

En el caso de los PROYECTOS integradores; Si se entrega y esta incorrecto se permitirá entregar al siguiente día, pero habrá una penalización de 10

- El ADA y el proyecto integrador del documento deben de tener su respectiva lista de cotejo ya que al no tenerlo ocasiona una sanción de -10 puntos del valor total del trabajo.

- Todos los trabajos a entregar serán elaborados de manera inédita (Que no han sido nunca publicados o dado a conocer al público) de lo contrario el trabajo será anulado.

- Se formará un grupo de WhatsApp para recibir indicaciones específicas en relación a la clase o aclarar dudas sobre algún ada o proyecto. Cabe recalcar que dicho grupo será para información relacionada específicamente con la asignatura y por ningún motivo será el medio para la entrega de adas.

Criterios de evaluación

Criterio	Valor
Adas	50 puntos
Proyecto Integrador	50 puntos
Total	100 puntos

Nota: Tanto las clases como entrega de adas o proyectos serán de manera presencial a menos que el docente indique lo contrario. Entre los criterios viene incluidos la asistencia y participación en clase de manera activa.



BLOQUE I

- Imprime y responde el siguiente test de cualidades físicas, para responder la última parte debes realizar los ejercicios.

ESCUELA PREPARATORIA ESTATAL No. 6,
ALIANZA DE CAMIONEROS

CLAVE 31EBH0033X CALLE 64 No. 602 A ENTRE 75 Y 77 TEL. 923-24-11 y 924-87-04
HORARIO DE 7:00 A 12:30 HORAS DE LUNES A VIERNES; MÉRIDA, YUC. MÉX.



ADA1. Pruebas diagnósticas de cualidades físicas. DANZA MODERNA

1. Llena el cuadro de acuerdo a los datos que se te solicita:			
Nombre:			
Grado:	Grupo:	Peso:	Altura:
2. Marca con una línea las respuestas con las que te identifiques:			
¿Presentas alguna dificultad o indicación médica que te impida o dificulte realizar actividad física?: A) NO B) SI			
¿Cuál?: _____			
—			
¿Duermes bien, cuantas horas le dedicas?			
A) NO B) SI			
¿Horas?: _____			
A partir del periodo de contingencia sanitaria por el virus SARS-CoV-2 ¿Qué cambios físicos has notado en tu cuerpo?			
A) SIGUE IGUAL B) CRECÍ C) SUBÍ DE PESO D) ADELGACÉ			
¿Te ejercitas?			
A) NADA B) POCO C) REGULAR D) MUCHO			
Mi alimentación es:			
A) Suficiente agua, frutas, verduras, cereales, carne y huevos.			
B) Comida rápida de manera frecuente (hamburguesa, pizza, hotdog).			

C) Comí en exceso alimentos azucarados, harinas y grasas.

D) Otro ¿Cuál?: _____

Durante el periodo vacacional ¿Tuviste la oportunidad de participar en algún "CURSO DE VERANO O REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA O RECREATIVA"?

A) NO **B) SI** ¿Qué

hiciste?: _____

¿Cómo consideras que es tu comportamiento en relación a tu entorno educativo?

A) Muy tranquilo

B) Más o menos tranquilo

C) Activo

D) Muy activo

¿Cómo te sientes en este regreso a la escuela?

A) Triste

B) Feliz

C) Preocupado

D) Indiferente

3. Llena el cuadro de resultados conforme vayas realizando las pruebas diagnósticas:

TABLA DE RESULTADOS	Fecha 1:
PRUEBAS	DÍA 1
1. Test de Saltar la soga.	*R=_____
2. Test de sentadillas	*R=_____
3. Test de burpees.	*R=_____
4. Test de lagartijas.	*R=_____
5. Test de abdominales	*R=_____

**Para responder este espacio utiliza el archivo adjunto en el classroom.

- ADA 1.- Copia en la libreta el calentamiento que se realizara durante las clases
- Reflexión sobre su desempeño en clase al realizar los ejercicios.

- ADA 2.- Crear una rutina con movimientos libres y específicos. Puede ver como ejemplos los siguientes videos para un mejor entendimiento:

<https://youtu.be/23tUQXzTnjQ>

<https://youtu.be/nUQiGN4oLuE>

<https://youtu.be/nfDZrfsyxpY>

<https://youtu.be/qoK82-0qldY>

- Proyecto integrador: indaga las definiciones de ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio. De igual manera redacta de manera teórica y grafica (imágenes) la manera correcta de realizar cada uno de ellos, cada tipo de ejercicios debe contener como mínimo 7 ejemplos:
DEFINICION DE EJERCICIOS DE FUERZA. - XXXXXXXXXXXXXXXX

1.- Sentadillas

Desarrollo:

Las sentadillas son uno de los ejercicios que más te ayudarán a mejorar la fuerza y resistencia de tus piernas, trabajando todos sus músculos de forma. El simple hecho de flexionar las piernas y volverlas a estirar, produce una serie de cambios en nuestra musculatura que nos ayudarán a mejorar el rendimiento. Poco a poco puedes añadir un nivel de dificultad de forma paulatina, puedes aplicar peso al ejercicio y aumentar el número de repeticiones.

Para realizar este ejercicio debes comenzar colocando los pies algo más abiertos que el ancho de nuestros propios hombros. Los pies deben estar mirando hacia delante, intentando que nunca se giren hacia dentro o hacia afuera. El movimiento parte de la posición erguida, se flexionan las piernas, hasta llegar a un ángulo cercano a los 90 grados. Mientras flexionamos las rodillas, llevamos nuestros brazos hacia arriba para compensar el movimiento general. Una vez abajo, subiremos otra vez, siendo este el momento de mayor esfuerzo del ejercicio.





DIRECCION DE EDUCACION MEDIA SUPERIOR
Escuela Preparatoria Estatal No 6 ALIANZA DE CAMIONEROS
Departamento de Servicios Educativos

ASIGNATURA DANZA MEXICANA I BLOQUE I	LISTA DE COTEJO	Evidencia Valor; 50 EJERCICIOS DE RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD, COORDINACION Y EQUILIBRIO.
GRADO:1ERO	SEMESTRE I	FECHA DE ENTREGA: 29 DE SEPTIEMBRE DE 2023

Elemento	Valor en pts.	Valor alcanzado	Observaciones
Entregar en tiempo y forma	2		
Portada (nombre de la escuela, nombre de la disciplina, nombre del maestro, escudo, nombre, grado y grupo de los integrantes, tema y fecha de entrega)	2		
Lista de cotejo firmada por todos los integrantes del equipo.	3		
Limpieza y presentación del proyecto. (diferentes letras para títulos y contenido, margen, fondo, imágenes etc)	3		

CONTENIDO

Elemento	Valor en pts.	Valor alcanzado	Observaciones
1.- Define que son los ejercicios de resistencia y para qué sirven	3		
2.- Describe 7 ejercicios de	5		

resistencia y adjunta una imagen de cada uno de cómo se realiza de manera correcta			
3.- Define que son los ejercicios de fuerza y para qué sirven	3		
4.- Describe 7 ejercicios de fuerza y adjunta una imagen de cada uno de cómo se realiza de manera correcta	5		
5.- Define que son los ejercicios de flexibilidad y para qué sirven	3		
6.- Describe 7 ejercicios de flexibilidad y adjunta una imagen de cada uno de cómo se realiza de manera correcta	5		
7.- Define que son los ejercicios de coordinación y para qué sirven	3		
8.- Describe 7 ejercicios de coordinación en danza y adjunta una imagen de cada uno de cómo se realiza de manera correcta	5		
9.- Define que son los ejercicios de equilibrio y para qué sirven	3		
10.- Describe 7 ejercicios de equilibrio en danza y adjunta una imagen de cada uno de cómo se realiza de manera correcta	5		

NOTA: EL PROYECTO INTEGRADOR SE REALIZA DE MANERA COLABORATIVA POR LO TANTO TODOS LOS INTEGRANTES DEBEN TENER CONOCIMIENTO DE TODO EL CONTENIDO. NO ES TRABAJO COLABORATIVO CUANDO SE DIVIDEN LA INFORMACIÓN Y CADA UNO INVESTIGA UNA PARTE Y SOLO UNEN LA INFORMACIÓN PARA LA ENTREGA.

EL DOCENTE PUEDE REALIZAR PREGUNTAS SOBRE EL CONTENIDO DEL PROYECTO A CUALQUIERA DE LOS INTEGRANTES EL DIA DE LA ENTREGA.

Integrantes del equipo y su aportación durante la realización del proyecto.	Autoevaluación de mi participación en el equipo	Firma de conformidad con el resultado
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Nota:

En caso de plagio la calificación obtenida en el trabajo o proyecto integrador se anula y tendrá cero en la calificación final.

Si algún o algunos integrantes de su equipo de trabajo, de ninguna manera colaboren para la realización y desarrollo del proyecto o trabajo solicitado, notifíquese al profesor una semana antes de la fecha de la primera revisión que será una semana antes de la fecha de entrega con la finalidad de mediar y resolver la situación. Después de esta fecha la decisión se deja al equipo, con el consentimiento del profesor.

En caso de que algún o algunos de los integrantes continúen con la misma actitud, realizarán de forma independiente el trabajo o proyecto integrador, penalizándolo con un puntaje del 20% menos del puntaje total.

Las fechas antes mencionadas para la entrega de revisión son únicas; los resultados de las revisiones se proporcionarán en el transcurso de los próximos 4 días como máximo.

Los resultados finales se entregarán en la clase siguiente a la de la entrega.

Se requiere el 80% de asistencia para poder obtener la calificación de no cubrir con el porcentaje solicitado automáticamente reprobaban el bloque.

En caso de no asistir a la firma de calificaciones se penalizará con un 20 % menos de la calificación total Obtenida y perderá el derecho a reclamar si no estuviese de acuerdo con el puntaje obtenido.

BLOQUE 2

- Ada 1.- Investiga y redacta en la libreta las definiciones de los elementos básicos de la danza. Para un mejor entendimiento puede apoyarte de estos videos.

<https://youtu.be/toGgmIIHgkA>

<https://youtu.be/fe8tl9Ckf20>

<https://youtu.be/Nv0ODJPROTI>

- Ada 2.- Realiza los diferentes movimientos técnicos-tácticos de la disciplina

- Giros (1/2 y 1)

- Metatarso

- Tacón

- Zapateado base con metatarso

- Zapateado base de tacón

- Paso valsado

- Faldeo medio bajo

- Evaluación. - Presentación de la rutina vista en clase utilizando los pasos básicos.



DIRECCION DE EDUCACION MEDIA SUPERIOR
Escuela Preparatoria Estatal No 6 ALIANZA DE CAMIONEROS
Departamento de Servicios Educativos

ASIGNATURA DANZA MEXICANA I BLOQUE 2		LISTA DE COTEJO	Evidencia Valor; 50 PRESENTACION DE RUTINA DE JAZZ.		
GRADO:1ERO SEMESTRE I			FECHA DE ENTREGA: 3 DE NOVIEMBRE DE 2023		
No. DE EQUIPO/ ALUMNOS	Pasos	EJECUCIO N (TÉCNICA)	(MOVIMIENTO Y ENERGIA)	RITMO Y TIEMPO	MEMORIA
EQUIPO 1 XXXX XXXX XXXX					

BLOQUE 3

- Ada 1.- Secuencias guiadas por el docente. Realizaran una secuencia de pasos que verán en clase y luego la completaran con movimientos que aportaran.
- Ada 2.- En equipos de 6 integrantes, los alumnos crearan y redactaran en la libreta 3 diagonales, cada una se conformará de 5 pasos como mínimo y utilizara 2 niveles escénicos por diagonal. En estos videos puedes apoyarte.
<https://youtu.be/gwLlbh8jNI8>
<https://youtu.be/p2Mp7FS7PrI>
<https://youtu.be/QbDA1Huz86s>
**Los videos son de apoyo, pero no deben copiar tal cual las diagonales vistas en ellos ya que si esto ocurre se tomará como plagio y se sancionará con puntos menos.
- Evaluación. - Presentación de las diagonales. Los alumnos presentaran en la clase las diagonales que crearon



DIRECCION DE EDUCACION MEDIA SUPERIOR
Escuela Preparatoria Estatal No 6 ALIANZA DE CAMIONEROS
Departamento de Servicios Educativos

ASIGNATURA DANZA MEXICANA I BLOQUE 3		LISTA DE COTEJO	Evidencia Valor; 50 DIAGONALES	
GRADO:1ERO SEMESTRE I			FECHA DE ENTREGA: 15 DE DICIEMBRE DE 2023	
ALUMNOS	DIAGONAL 1(15PTS) Pasos / niveles	DIAGONAL 2 (15 PTS) Pasos / niveles	DIAGONAL 3(15PTS) Pasos / niveles	OBSERVACIONES
XXXX XXXX XXXX...				