

ESCUELA PREPARATORIA ESTATAL # 6  
"ALIANZA DE CAMIONEROS"  
2023- 2024  
**DANZA MEXICANA 1ER GRADO**  
**SEMESTRE II**  
MAESTRA SAYDI LETICIA DE J. GÓMEZ SOTO



*Cuando bailas puedes disfrutar el lujo de ser tú mismo. (Paulo Coelho)*



# 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, vinculados con los elementos escénicos.

### Estructura del semestre

## REGLAMENTO/ DIRECTRICES

BLOQUE I	BLOQUE II	BLOQUE III
★ Expresión de la Danza (Apreciación)	★ Terminología de la Danza (Expresión)	★ Creando Danza (Contextualización)

### 1. Sobre la conformación de los equipos.

- Durante todo el semestre se trabajarán con Actividades De Aprendizajes (ADA), actividades prácticas y proyectos integradores.
- El ADA, así como el proyecto integrador serán elaborados y entregados por equipo como apoyo a los estudiantes para facilitar la elaboración y entrega, así como de manera individual según lo indique el docente.
- Los equipos estarán conformados, dependiendo de la cantidad de alumnos que se tenga por grupo. El docente informara la cantidad cuando se requiera
- Dichos equipos podrían ser formados por el docente o por los mismos alumnos según se indique.
- 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](http://Inicio | pestatalac06yuc) en ella podrás encontrar los materiales de lectura, ADA y lista de cotejo.



- Como plataforma extra se utilizarán:

- Google Classroom, medio para publicar información, recepción de algún ADA para la resolución de pruebas (cuestionarios) entre otros.
- 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 presencial al 100%, es decir la entrega de addas, proyectos y los exámenes serán durante el horario de clases. La retro podría modificarse de día y hora de ser necesario para cumplir con los tiempos establecidos por la dirección de la escuela, de ser así el docente notificara con anticipación a los alumnos.

- La página pestatalac06yuc estará a su disposición las 24 horas para consultar el material que deseen, así como avisos generales de la institución.

- Los alumnos tendrán acceso a mi número telefónico y correo para contactarme por alguna situación con carácter de urgencia.

### 4. Impartición de cátedra

- Clases deben estar a tiempo según el día y horario asignado, tendrán derecho a retardo durante los primeros 10 minutos de la clase siempre y cuando tengan una justificación del mismo, de llegar después de ese tiempo podrán tomar la clase, pero tendrán inasistencia. Al cubrir 3 retardos acumulados estos se cambian por una falta. 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), zapatillas de jazz, cabe mencionar que las zapatillas se pidieron desde el inicio del curso escolar ya que es el calzado adecuado para la disciplina, se les dio fecha para tenerlas la cual fue en noviembre, después se les comento que tendrían hasta este semestre aprovechando el aguinaldo por lo que ya deben asistir con el calzado solicitado así como los otros alumnos compran lo necesario para sus disciplinas. El alumno (a) que no cumpla con lo establecido obtendrá una sanción de -5 puntos cada clase q falten con lo establecido.

- Si el alumno no manifiesta sus dudas el día y la hora establecido, perderá el derecho a una respuesta inmediata lo que implicará recibir observaciones en días posteriores. Ninguna persona ajena a la clase podrá ingresar al plantel, ya sea, papa, mama, amigo, hermano etc. Solo el alumno y durante su horario, personas ajenas esperaran afuera de la escuela.



Si el representante o tutor del alumno desea hablar con el docente deberá solicitar una cita en la dirección ya que docente no puede dejar sus clases para atender a los padres de familia sin previa autorización o conocimiento de los directivos.

### **5. Revisión de ADA e integradoras**

- El semestre estará conformado por tres bloques y cada uno de ellos tendrá 1 ADA y un proyecto integrador como mínimo.
- En dado caso de que el ADA 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 habrá una penalización.
- El ADA y el proyecto integrador del documento deben de tener su respectiva lista de cotejo ya que al no tenerlo ocasiona puntos menos o anulación del trabajo.
- Todos los trabajos a entregar serán elaborados de manera inédita (Que no han sido nunca publicados o dado a conocer al público)
- Se formará un grupo de WhatsApp con cada uno de los alumnos y el docente para que se establezca una comunicación mas directa, dicho grupo so9lo será para resolver dudas sobre las clases o proyectos o para que el docente comparta información no para platicar sobre su día a día.



**Cualquier cambio que se realice de esta información se notificara con antelación al alumnado.**

### **Criterios de evaluación**

<b>Criterio</b>	<b>Valor</b>
Asistencia	30 puntos
Proyecto Integrador	70 puntos
Total	100 puntos

En la asistencia se considera la participación en clase con un 20% y en el proyecto integrador se engloba el examen con un 50% y las addas con un 20%



# BLOQUE I

- ADDA 1. Trabajando de manera colaborativa y como actividad integradora del bloque usa tu creatividad y conocimientos previos para plasmar por escrito una rutina de preparación física especial (calentamiento) tomando en consideración las posibilidades físicas de los integrantes del equipo, ESTO SE REALIZARA EN LA LIBRETA.
- PROYECTO. Describe cuales son las lesiones más importantes en la preparación física especial (tomando en consideración las consecuencias al ejecutar de manera errónea una preparación física especial)
- Identifica y ubica en el cuerpo humano las lesiones más frecuentes. (Para identificar las lesiones en el cuerpo humano utiliza tu creatividad para realizar el cuerpo humano y las lesiones, pueden usar diferentes materiales, plastilina, yeso, escarcha, semillas, muñecos etc.).

*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.*



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

<b>ASIGNATURA</b> <b>DANZA MEXICANA</b> <b>BLOQUE I</b>	<b>LISTA DE</b> <b>COTEJO</b>	<b>Evidencia</b> <b>Valor; 70</b> <b>RUTINA DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL Y LESIONES</b> <b>MÁS FRECUENTES AL EJECUTARLA DE MANERA</b> <b>ERRÓNEA.</b>
<b>GRADO:1ERO SEMESTRE II</b>		<b>FECHA DE ENTREGA:</b>

<b>Elemento</b>	<b>Valor en pts.</b>	<b>Valor alcanzado</b>	<b>Observaciones</b>
Entregar en tiempo y forma	<b>2</b>		
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)	<b>2</b>		
Lista de cotejo firmada por todos los integrantes del equipo.	<b>5</b>		
Limpieza y presentación del proyecto. (diferentes letras para títulos y contenido, margen, fondo, imágenes etc)	<b>3</b>		

**CONTENIDO**

<b>Elemento</b>	<b>Valor en pts.</b>	<b>Valor alcanzado</b>	<b>Observaciones</b>
<b>1.- ¿Cuál es la posición correcta del cuerpo al iniciar el calentamiento?</b>	<b>3</b>		





2.- ¿Qué es la preparación física especial?	3		
3.- ¿Qué beneficios nos brinda la preparación física especial?	3		
4.- ¿Cuáles son los ejercicios de calentamiento específico?	3		
5.- Define ejercicios de resistencia, ejercicios de fuerza(muscular), ejercicios de flexibilidad, ejercicios de control y equilibrio.	12		
6.- Define qué es y para qué sirven los ejercicios de relajación	3		
7.-Plasma una rutina de preparación física específica que incluya ejercicios de calentamiento, de resistencia, de fuerza, de flexibilidad y de relajación.	11		
8.- Menciona y define cuales son las lesiones más frecuentes al realizar de manera incorrecta la preparación física específica	10		
9.- Realiza el cuerpo humano y ubica en él las lesiones más frecuentes.	10		

**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, 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 30% 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 clasificación.

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 estuviere de acuerdo con el puntaje obtenido.

## BLOQUE 2

- Adda 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

- Carretilla

- Zapateado con planta completa

- Paso valsado

- Faldeo medio bajo

- Faldeo alto

- Cepillado

- 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 FOLKLORE		
GRADO:1ERO SEMESTRE II			FECHA DE ENTREGA:		
No. DEL ALUMNO	Pasos	EJECUCIO N (TÉCNICA)	(MOVIMIENTO Y ENERGIA)	RITMO Y TIEMPO	MEMORIA
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.-De manera individual, crea y redacta 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.

De igual manera presentaran sus diagonales de manera práctica.

**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 II			FECHA DE ENTREGA:	
ALUMNOS	DIAGONAL 1(15PTS) Pasos / niveles	DIAGONAL 2 (15 PTS) Pasos/niveles	DIAGONAL 3(15PTS) Pasos/niveles	OBSERVACIONES
XXXX				
XXXX				
XXXX...				

PROYECTO: En equipo, realiza la monografía del Estado de Veracruz.



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

<b>ASIGNATURA</b> DANZA MEXICANA BLOQUE III	<b>LISTA DE</b> <b>COTEJO</b>	<b>Evidencia</b> Valor; 50  Monografía del Estado de Veracruz
<b>GRADO: 1ro SEMESTRE II</b>		<b>FECHA DE ENTREGA:</b>

Elemento	Valor en pts.	Valor alcanzado	Observaciones
Entregar en tiempo y forma			
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) MARCO DECORADO, IMAGEN EN MARCA DE AGUA, COLOR EN LAS LETRAS, UBICACIÓN EN LA HOJA.	<b>3</b>		
Lista de cotejo firmada por todos los integrantes del equipo.	<b>2</b>		
Edición: _ Limpieza y presentación del proyecto. (diferentes letras para títulos y contenido, margen, fondo, imágenes etc)	<b>5</b>		

CONTENIDO			
Elemento	Valor en pts.	Valor alcanzado	Observaciones
1.- Introducción	<b>3</b>		
2.- Situación geográfica y clima por cada estación del año	<b>5</b>		
3.- Flora y fauna	<b>5</b>		

4.- Comida y tradiciones del estado de jalisco	5		
5.- Vestimenta y bailes tradicionales	5		
6.- Lugares turísticos	5		
7.-Anexos	5		
8.- Conclusión	5		
9.- Bibliografía	2		

**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, 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 30% 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 clasificación.

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 estuviere de acuerdo con el puntaje obtenido.