

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

COLEGIO DE DANZA



GUÍA TEMÁTICA
TÉCNICA BÁSICA DE LA DANZA
REGIONAL MEXICANA

CONTENIDOS

1. Posición inicial
2. Elementos básicos de ejecución

Datos de ubicación

Programa de estudio Danza Regional Mexicana IV

Unidad 2 “La danza me mueve ”

Tema: Técnica básica

Introducción al tema

Como toda actividad física que se realiza con regularidad, la danza regional mexicana requiere la práctica constante y disciplinada de una serie de ejercicios encaminados al desarrollo de habilidades que faciliten el movimiento de tu cuerpo, y que te permitan un aprendizaje exitoso de los bailes y danzas de distintas regiones del país.

Además, al tener conocimiento acerca de las posturas adecuadas, los cambios de peso correctos, la ejecución cuidadosa de golpes, apoyos, etcétera, se puede reducir el riesgo de sufrir lesiones, lo que te permitirá disfrutar de la danza aún más.

Para lograr todo esto, es necesario que aprendas cómo hacerlo y para eso sirve la técnica. En esta ocasión, con el tema: *Técnica básica* de la Unidad 2 La danza me mueve, esperamos que aprendas la posición correcta para ejecutar zapateados, los elementos básicos de la técnica general y los pasos básicos con los que debes comenzar. La importancia de ello reside en la calidad de ejecución e interpretación que tendrás de la danza cuando llegues a presentarte en el escenario con un montaje coreográfico o con un juego escénico.

Objetivos

Para que comprendas y ejecutes los pasos de la técnica básica en danza regional mexicana mediante la elaboración de secuencias rítmico-motrices que deriven en un juego escénico o en un montaje coreográfico

Actividad detonadora

De todas las fiestas tradicionales que marcaste en tu calendario, escojamos la más conocida o festejada por la mayoría de los mexicanos. ¡Qué tal la de.....! el 15 de septiembre! Fiesta de carácter cívico que nos invita a recordar y reforzar nuestra identidad nacionalista y a celebrarla con bailes y música tradicional mexicana.

Hagamos una remembranza de lo que en este día podría suceder en el hogar de una familia típicamente mexicana: *La mamá y la abuela preparan el pozole. Los hermanos o primos decoran la casa con papel picado de colores y banderitas tricolor; el papá con el abuelo van por las “los chescos” a la tienda y las tías más animadas ponen música p’a zapatear.*

¿Qué música te imaginas que sea ésta? ¿Quiénes la tocan? ¿De qué estado o región de la república será? ¿Qué significa *zapatear*? ¿Cómo se hace?

Imagina la situación y con tus compañeros intenten reproducir la escena en una breve improvisación teatral. Sólo recuerda y... ¡diviértete!

Si es necesario, descarga en tu celular la música que necesitas para *zapatear*.

Al terminar este juego escénico, reflexiona: ¿los movimientos o pasos que hacen los hombres son diferentes a los que hacen las mujeres? En un *zapateado*, ¿dónde suelen colocar las manos los hombres y dónde las mujeres? ¿Con cuáles partes del pie realizan un *zapateado*? ¿el *zapateado* es rápido o lento?

Descubrirás que, aunque nunca nadie haya practicado la danza regional mexicana formalmente a través del conocimiento de la técnica, todos tuvieron una idea de lo que significa *zapatear*.

No obstante, en un entorno escolar como en el que te encuentras ahora, es necesario comprender cuáles son los elementos básicos de ejecución de la técnica en danza regional mexicana a partir del conocimiento de la terminología que se usa para nombrar a los pasos y pisadas.

Es momento, de adentrarnos en la técnica básica.

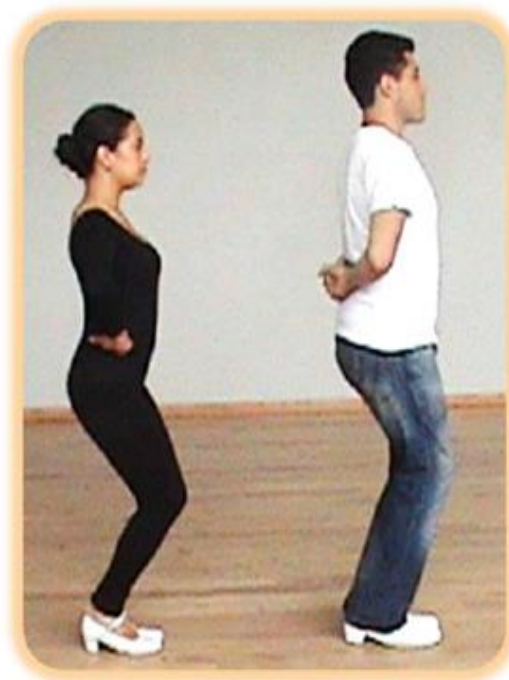
Introducción al tema

“La terminología, como herramienta didáctica, facilita la enseñanza de la danza y establece un lenguaje común entre maestro y alumno, pues permite dar nombre a cada movimiento...” (Bravo: 2015, p. 17). Por ello a continuación te presentamos un glosario ilustrado con la descripción teórica y gráfica de los elementos básicos de ejecución y los pasos básicos de la danza regional mexicana, basados en los libros de los profesores Antonio Miranda Hita y Francisco Bravo Puebla, ambas destacadas figuras en la enseñanza de la danza regional mexicana.

Contenido 1. Posición inicial

Antes de iniciar el conocimiento y ejecución de la técnica de la danza regional mexicana, es necesario que tengas en cuenta la postura corporal adecuada que debes adoptar al zapatear.

Los pies en posición paralela, las piernas semiflexionadas, la columna vertebral alineada, la cabeza erguida. Las mujeres con los puños en la cintura y los varones con las manos detrás de la espalda.



Posición para iniciar técnica de zapateado

Contenido 2. Elementos básicos de ejecución

DESCRIPCIÓN TEÓRICA
GOLPE: acción de impactar con fuerza cualquier parte del pie sobre una superficie.
APOYO: contacto con el piso de cualquier parte del pie sin producir sonido.
ZAPATEO: golpe que se realiza con la planta del pie (con zapato) para producir sonido sobre una superficie.
CAMBIO DE PESO: consiste en trasladar el peso corporal de un segmento corporal a otro.
GIRO: movimiento de rotación del cuerpo 360°.
VUELTA: movimiento corporal de traslación en trayectoria circular.
SALTO: impulso corporal hacia arriba y con desplazamiento hacia diferentes direcciones.
GATILLO: golpe de tacón y que presenta la condición de tener la pierna opuesta elevada.
QUEBRADO: es el apoyo de los bordes laterales del pie sobre el piso
PICADO: golpe que se ejecuta con la punta del pie sobre el piso.
MUELLEO: es hacer semiflexiones continuas de las rodillas involucrando también las articulaciones de la cadera y el tobillo
CEPILLEO: es el movimiento que realiza el pie, el metatarso, tacón o planta y va del centro del cuerpo hacia fuera en cualquier dirección.
ESCOBILLEO: es el movimiento que realiza el pie con el metatarso, tacón o planta y va de afuera hacia el centro del cuerpo.
REMATE: es el golpe o una secuencia de golpes que se dan al final de una secuencia.

ZAPATEADO DE TRES: es la combinación de tres golpes de plantas alternados, con acento en el primer golpe. Alterna y repite. (Este paso tiene diversas posibilidades de ejecución utilizando metatarsos o tacones.)

PASO VALSEADO: paso de pie derecho adelante con apoyo de planta y flexión de rodilla, apoyo de metatarso sostenido pie izquierdo adelante, apoyo de metatarso sostenido pie derecho adelante. Alterna y repite.

PASO SEGUIDO: paso natural caminado cualquier pie adelante, paso natural caminado de pie contrario adelante sin rebasar al pie derecho y repite

PASO CAMBIADO: paso natural caminado pie derecho adelante, paso natural caminado pie izquierdo adelante sin rebasar al pie derecho y paso natural caminado adelante pie derecho. Alterna y repite.

PASO DE BORRACHO: planta de pie derecho diagonal derecha adelante, paso pie izquierdo cruzado por detrás del pie derecho apoyando el metatarso, planta o paso derecho a posición inicial. Alterna y repite.

PASO TERCiado: paso ejecutado en tres movimientos que se realiza de la siguiente manera: caída sobre pie derecho adelante, apoyo de metatarso pie izquierdo a posición inicial, apoyo de metatarso pie derecho en posición inicial.

PASO PALOMO: consta de tres movimientos: dos zapateos con pie derecho en posición, apoyo de metatarso de pie izquierdo en posición inicial y zapateo de pie derecho en posición inicial.

Actividad de aprendizaje

Con el apoyo de tu profesor de danza, construye algún paso al combinar dos o más de los elementos básicos de ejecución descritos arriba.

Posteriormente, elabora secuencias de movimiento en las que combines algunos de los pasos básicos descritos que coincidan en un mismo compás rítmico.

Sé creativo y propositivo. Graba con tu celular lo que creaste y compártelo con tus compañeros.

Valoren cuáles fueron las combinaciones más creativas y mejor elaboradas.

Actividad de evaluación

Mediante la comprensión, el análisis y la práctica, ahora ya sabes cuáles son los elementos básicos de la técnica general y algunos de sus pasos básicos.

¡Además, has sido capaz de crear tus propias secuencias!

Ahora ha llegado el momento de que te des cuenta de todo lo que has aprendido y para eso te proponemos contestes las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las diferencias entre golpe y apoyo?

2. Explica por qué es importante aprender la técnica básica de danza regional mexicana.

3. Describe en qué consiste la posición inicial para la técnica de danza regional mexicana.

4. Con tus propias palabras explica lo que es un zapateo.

5. ¿Cómo se realiza un zapateado de tres?

La siguiente tabla de cotejo te ayudará a valorar el proceso que viviste al crear pasos y secuencias. Procura llenarla de forma honesta

Criterios	si	no
¿Me fue posible combinar elementos básicos de la técnica para crear pasos?		
¿Logré crear mis propias secuencias poniendo atención en el compás rítmico?		
¿Combiné distintos pasos básicos para crear mis secuencias?		
¿Trabajé con creatividad?		
¿Fui respetuoso con el trabajo de mis compañeros?		

Fuentes

Barroso, R., Castillo, O., Torrijos, A., Pacheco, D., Lina, A., Silva, C., Soni, A. y Castellero, M. (2019). *Guía Cuaderno de Trabajo Académico*. ENP.

Recuperado de: danza.dgenp.unam.mx

- Bravo, F. (2015). *Terminología y técnica básica para el aprendizaje de la danza folclórica mexicana*. México: Editorial Los Reyes
- Miranda, H. A. (2002). *Manual básico para la enseñanza de la técnica de danza tradicional mexicana*. México: CONACULTA- FONCA