

ESTUDIANTE \_\_\_\_\_ CURSO \_\_\_\_\_

## OCTUBRE

**AREA:** Educación artística

**Docente:** Juan Pablo Naranjo

**Grado sexto**

**Objetivo**

Desarrollar las capacidades comprensivas, interpretativas y creativas

**Descripción:**

**DBA**

comprende y diferencia apropiadamente las posiciones básicas del ballet en la danza folclórica.

**Desarrollo de la actividad.**

Se debe leer el marco conceptual y a partir de la lectura, desarrollar las tres preguntas que están al final de la actividad.

**Marco conceptual**

### DANZA CLÁSICA

La danza clásica, también conocida como ballet, es un tipo de danza que cuenta con distintas técnicas y movimientos específicos. Ballet es, además, el nombre que permite hacer referencia a la pieza musical compuesta para ser interpretada a través de la danza. La danza clásica es una forma de danza cuyos movimientos están basados en el control total y absoluto del cuerpo. Es decir, que no solo requiere de esfuerzo, actitud, compromiso, sino que también, debe ser considerada un estilo de vida. A diferencia de otras danzas, en el ballet cada paso está codificado. Porque participan invariablemente las manos, brazos, tronco, cabeza, pies, rodillas, todo el cuerpo en una conjunción simultánea, de dinámica muscular y mental que expresa en total armonía los movimientos. Además, este tipo de baile mejora la postura corporal y tonifica todo el cuerpo, entre otras cosas. Dado que, intervienen ejercicios cardiovasculares más comunes (estiramiento, respiración, fuerza, resistencia, equilibrio, etc.). Entre sus beneficios está mejorar el funcionamiento del corazón y los pulmones, permitiendo la provisión de oxígeno a cada célula del cuerpo. También es ideal para mejorar el estado de ánimo y sentir calma, ya que, se liberan endorfinas, hormonas que ayudan a sentirse feliz,

en bienestar y potenciar las funciones del sistema inhume. el baile y entre ellos la danza clásica, es una gran gimnasia, dado que en ella se entrena todo el cuerpo, desde el torso hasta la punta de los pies

### **ALINEACIÓN CORPORAL**

La alineación corporal es la relación que guardan los segmentos del cuerpo entre sí (la cabeza, el cuello, el tronco, la pelvis, etc.) En cualquier posición que nos pongamos, el cuerpo está sometido a la fuerza de la gravedad, “nuestro cuerpo, como toda masa, tiene un centro de gravedad”. El alineamiento postural y el lenguaje corporal tienen gran importancia, no solo para tu salud física, sino que al despertar la conciencia corporal mejoras tu percepción interior y la manera en cómo te proyectas hacia el exterior. Hoy día se sabe que, así como tu mente incide en tu cuerpo, éste también influye en tu mente. La alineación del cuerpo ayuda a equilibrar los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro que respectivamente están relacionados con los procesos emocionales e intelectuales y además ayuda a recuperar la confianza en sí mismo, aumenta la energía de la persona y promueve una actitud positiva hacia la vida. La alineación corporal es la colocación de las diferentes partes del cuerpo, principalmente el esqueleto, durante la ejecución de un movimiento. Se podría decir que es la postura y posición del cuerpo en cada momento de un baile. La alineación corporal en el baile requiere que todas las partes del cuerpo estén en balance. Esto quiere decir que el peso del cuerpo está bien distribuido entre todas las partes. Una alineación corporal adecuada permite que el bailarín ejecute los movimientos de un baile con el mínimo de esfuerzo muscular. También permite bailar con más libertad, facilidad sin hacer esfuerzo innecesario, fortalece los músculos y ayuda a prevenir lesiones. Cuando un bailarín tiene una alineación corporal correcta puede bailar con mayor fluidez y gracia. Los bailarines que bailan con una alineación corporal adecuada tienden a bailar durante más años hasta una edad avanzada. La alineación corporal puede cambiar de acuerdo al estilo de baile, pero siempre sigue los mismos principios de anatomía, estos principios se pueden aprender y con sus respectivas técnicas de movimiento somático.

### **ACTIVIDAD**

Después de haber leído el texto “Danza clásica”:

1. realiza un resumen.
2. Realiza dos conclusiones del texto “Alineación corporal”
3. Busca el significado de las siguientes palabras: Danza, Movimiento, Técnica, Música, Cuerpo, Fuerza, Resistencia, Equilibrio, Fluidez, Actitud

\*

### **Web grafía**

Tomado y adaptado de:

[https://tn.com.ar/salud/fitness/los-beneficios-de-la-danza-clasica-para-tu-cuerpo\\_821578](https://tn.com.ar/salud/fitness/los-beneficios-de-la-danza-clasica-para-tu-cuerpo_821578),

<https://www.aboutespanol.com/alineacion-corporal-29803>