

Guatemala, 05 de noviembre de 2019

Licenciado  
Edgar Dagoberto Búcaro Pérez  
Dirección General de Educación Artística  
Ministerio de Cultura y Deportes

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle el informe de actividades por servicios técnicos prestados a esta Dirección, según Contrato No.2846-2019 aprobado mediante resolución No. VC-DGA-025-2019 correspondiente al noveno producto e informe.

#### ACTIVIDADES

- 1) Revisión de documentos normativos relacionados con las bases teóricas del diseño de la Malla Curricular del Bachillerato en Danza Clásica.
- 2) Diseño y Realización de un diagnóstico Institucional.
- 3) Realización de talleres para orientar la elaboración de la malla curricular.
- 4) Diseño, elaboración y revisión del modelo pedagógico y la Malla Curricular del Bachillerato en Danza Clásica.
- 5) Validación y socialización de resultados obtenidos en dicho proceso.
- 6) Elaborar los informes que soliciten las autoridades superiores.

#### RESULTADOS OBTENIDOS

#### NOVENO PRODUCTO

Brindar apoyo realizando mesa técnica de trabajo con el personal docente de la Escuela Nacional de Danza "Marcelle Bonge de Devaux" para la implementación de nuevas técnicas de enseñanza acordes al nuevo pensum y malla curricular del Bachillerato en Danza Clásica de las Escuelas nacionales de danza de la Dirección de Formación Artística.

## INFORME MESA TÉCNICA

Asistentes a la mesa técnica: Docentes de la Escuela Nacional de Danza.

Lugar: Escuela Nacional de Danza "Marcelle Bonge de Devaux", 5ª. Calle 3-43 zona 1 ciudad de Guatemala.

Fecha: mes de Octubre 2019 (adjunto cronograma).

Puntos agenda de mesa técnica de trabajo.

- Lectura Nuevo Pensum para el Bachillerato en Danza Clásica.
- Lectura de la Malla Curricular.
- Definición de conceptos en presentación POWER POINT de técnicas de enseñanza de la Danza Clásica o Ballet, y su incorporación al pensum.

Meta obtenida: docentes con conocimientos adquiridos de los conceptos de técnicas de enseñanza de la danza clásica acordes al nuevo pensum y malla curricular.

Seguimiento: la Dirección de Formación Artística por medio de la Coordinación de Escuelas y Conservatorios y sus Pedagogos deben acompañar y supervisar el proceso de implementación a partir del ciclo escolar.

Detalle del proceso de conceptualización: la definición de conceptos se dio en el orden y con la descripción siguiente:

- TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

Uno de los fundamentos técnicos del ballet es la rotación externa de las piernas (en dehors). Cada pierna debe ser rotada hacia fuera desde la articulación de la cadera.

La técnica del ballet enfatiza la perpendicularidad del torso, debido a que los bailarines deben siempre fluir de este eje vertical. Es necesario que todas las partes del cuerpo estén correctamente alineadas y centradas para permitir el máximo de estabilidad y facilidad

en el movimiento. El torso y todas las partes del cuerpo del bailarín deben permanecer sostenidas y alongadas hacia arriba de manera que su cuerpo permanezca siempre alargado y estirado (pull-up). La verticalidad implica resistencia a la gravedad, un concepto que debe ser aplicado principalmente en los pasos de elevación, como los saltos.

El Ballet es una forma teatral de danza, que comienza a desarrollarse en Europa durante el Renacimiento (1300 – 1600). La técnica del ballet está conformada por una serie de movimientos estilizados y posiciones que han sido elaboradas y codificadas a través de los años, hasta convertirse en un sistema bien definido, aunque flexible denominado danza o ballet académico.

Uno de los fundamentos técnicos del ballet es la rotación externa de las piernas (turn-out, en de-hors). Cada pierna debe ser rotada hacia fuera desde la articulación de la cadera. El ballet contempla cinco posiciones específicas para los pies, las cuales son utilizadas en la ejecución de los pasos del ballet. Existen en general las posiciones correspondientes para los brazos, aunque varían dependiendo de la escuela.

La técnica del ballet enfatiza la perpendicularidad del torso, debido a que los bailarines deben siempre fluir de este eje vertical. Es necesario que todas las partes del cuerpo estén correctamente alineadas y centradas para permitir el máximo de estabilidad y facilidad en el movimiento. El torso y todas las partes del cuerpo del bailarín deben permanecer sostenidas y alongadas hacia arriba de manera que su cuerpo permanezca siempre alargado y estirado (pull-up). La verticalidad implica resistencia a la gravedad, un concepto que debe ser aplicado principalmente en los pasos de elevación, como los saltos.

El ballet posee muchos de dichos pasos, incluyendo aquellos en los cuales el bailarín mientras se encuentra en el aire debe girar, batir (cruzar) las piernas, mantener los pies juntos o cambiar la posición de las piernas. El fragmento de la clase o de una coreografía donde se agrupan dichos pasos, suele denominarse allegro. La idea de desafiar la fuerza de gravedad se vio culminada con la invención de las puntas. Estas se desarrollaron en los inicios del siglo XIX y han sido ampliamente utilizadas ampliamente por las bailarinas desde 1830, cuando quedó demostrado su potencial para conseguir su efecto poético.

El término "línea" en ballet se refiere a la configuración del cuerpo de un bailarín, ya sea en movimiento o en reposo. Una buena línea es en parte un aspecto físico con el cual ha nacido el bailarín, pero también puede ser desarrollado por el entrenamiento.

Diferentes sistemas de entrenamiento de ballet han evolucionado, adoptando el nombre de sus países de origen (escuela rusa, francesa, etc) o de sus maestros (el italiano Enrico Ceccetti, el danés Augusto Bournonville o la rusa Agripina Vaganova). Estos sistemas, sin embargo, difieren más en el estilo y el énfasis en algunos aspectos más que en los movimientos mismos enseñados. El lenguaje técnico es universalmente el mismo sin importar la escuela, aunque puede haber diferencias en la denominación o en la ejecución de algunos movimientos.

Todos los bailarines de ballet, sin importar su experiencia o su eficiencia, toman diariamente clase de ballet para mantener sus cuerpos fuertes y flexibles. La mayoría de las clases de ballet inician con el trabajo en la barra. Estos ejercicios tienen como objetivo calentar y estirar músculos, ejercitar tendones, haciéndolos más flexibles y mejorar la movilidad articular. La segunda parte de la clase se realiza sin la ayuda de la barra y se denomina centro. Usualmente se inicia con movimientos lentos y sostenidos (adagio) para desarrollar en los bailarines la sensación de equilibrio y fluidez en los movimientos. Luego vienen los movimientos más rápidos que incluyen el grupo de los pequeños saltos y progresivamente se realizan pasos con desplazamientos, giros y grandes saltos.

A medida que el bailarín mejora su eficiencia, los ejercicios en la barra y en el centro se hacen más complejos, aunque siempre basados en los mismos movimientos aprendidos desde el comienzo. Los movimientos se hacen cada vez más rápidos o más lentos, más extensos, más complejos (combinaciones) y físicamente más demandantes. De ahí la importancia de establecer, desde un principio, unas sólidas bases, ya que de ellas dependerá un progreso en un futuro. Generalmente los bailarines realizan la clase para mantener su nivel de ejecución técnica, que para aprender pasos nuevos. La técnica del ballet clásico es universalmente reconocida como una base sólida para la práctica de cualquier otra forma dancística. Los principios técnicos adquiridos con la práctica del ballet pueden ser aplicados a cualquier otra forma o estilo.

Si se desea realizar un entrenamiento profesional en ballet, se debe iniciar el entrenamiento diario del cuerpo entre los 8 -10 años de edad, luego de pasar el examen de aptitudes exigido por las escuelas donde se realiza dicha formación. Los alumnos reciben clase diaria de ballet y en el transcurso de su carrera deberán recibir otras clases específicas relacionadas con el ballet: puntas para mujeres, variaciones para hombres y mujeres, adagio (pas de deux o duo clásico), danzas antiguas y de carácter, música, bailes de salón, pantomima y distintas formas de preparación física, que pueden incluir, dependiendo de la escuela, la gimnasia artística y diversas formas y técnicas de entrenamiento físico. Sin embargo, es importante aclarar, que cualquier persona puede aprender y disfrutar la técnica del ballet. El ballet es una excelente base para la práctica de cualquier otra forma de danza y cualquier persona puede beneficiarse y obtener placer con los logros personales que alcance a desarrollar con la práctica de esta manifestación artística.

## PRINCIPIOS, REGLAS Y PROTOCOLOS DEL BALLETO CLÁSICO

El ballet clásico es una forma artística muy lógica. Está conformado por ejercicios, pasos, posiciones y poses para los que existe una terminología francesa. Los principios, reglas y protocolos determinan la forma en la que se ejecutan sus ejercicios y sus pasos; estas reglas y protocolos distinguen al ballet de otras formas de danza. Su estructura teórica provee el marco, que aplicado correctamente logra el nivel clásico demandado por este arte. Los principios generales del ballet clásico incluyen los conceptos de alineación, rotación, distribución del peso, postura, transferencia del peso, colocación, elongación (pull -up), compensación, contrabalance, aplomo y balance (equilibrio). Aunque estos principios serán examinados individualmente, es necesario aclarar que en el transcurso de la clase se encontrarán siempre interrelacionados. Es difícil estudiar cualquiera de estos principios sin analizar su relación con los demás. El aprendizaje y aplicación de estos principios es un proceso progresivo. La asimilación intelectual y kinesiológica de estos principios enriquecerá la experiencia motriz de los alumnos permitiendo el desarrollo de una sólida técnica de base.

## PRINCIPIOS

### Alineación

La alineación corporal puede definirse como una buena postura en su sentido más clásico. Una adecuada alineación corporal es la base esencial para desarrollar la técnica del ballet. Para el bailarín de ballet esta alineación integra constantemente la cabeza, el torso, los brazos y las piernas en una totalidad coherente, mientras el cuerpo se mueve a través del espacio o mientras se mantiene una posición. La alineación es un principio primario y dinámico que se mueve eficientemente como un todo y es sensible a los movimientos de sus partes. El cuerpo entero es como una estructura de bloques: si uno de los bloques está desalineado se afecta el resto que esté por encima o por debajo. Una vez el cuerpo está desalineado, otras partes del cuerpo realizan compensaciones que causan aun mayor desalineación y eventualmente lesiones: todas las articulaciones mayores del cuerpo se pueden ver afectadas.

### Rotación (en- dehors)

La rotación externa de las piernas es la característica más distintiva del ballet clásico; dicha rotación debe emanar de la cadera. El fémur rota por la acción de varios músculos, entre ellos seis músculos rotadores de las caderas: piriformis, abductor interno, cuádriceps femoral, gemelli interior, gemelli superior y obturador externo. El control muscular de la pelvis, las piernas y el abdomen es esencial para mantener una correcta alineación del cuerpo y facilitar la rotación. La rotación se extiende a través de los muslos, las piernas y los pies, alineando las rodillas con la pelvis y los pies. La rótula estará por encima del segundo y tercer dedos del pie. El tobillo se encuentra perpendicular al piso, de manera que el pie no rueda ni hacia dentro ni hacia fuera de sus bordes. La alineación vertical de las caderas, piernas, rodillas, tobillos y pies debe ser mantenida ya sea con las rodillas flexionadas o extendidas.

### La rotación ideal

Para el bailarín principiante la rotación debe ser natural desde las caderas, esta puede ser entre 90 y 100 grados. Para mantener igual el nivel de rotación en ambas piernas se requiere una apropiada alineación y colocación del torso. La rotación natural deberá mejorarse mediante la aplicación de estos principios y de un adecuado control muscular. La rotación es un principio primario que se aplica a toda la técnica del ballet. Durante el renacimiento el ballet fue ejecutado inicialmente en los bailes de salón y luego se trasladó

al escenario. El vestuario que los bailarines usaron mientras evolucionó el ballet llevó a que la rotación fuera la forma más eficiente y estética de moverse en todas las direcciones, permitiendo asumir cualquiera de las posiciones clásicas mientras se mostraban al público. La rotación por lo tanto es el sello característico del ballet clásico.

Una imagen que puede ayudarnos a comprender el principio de la rotación es la idea de una "espiral mágica". Imaginemos que la espiral se inicia en la articulación de la cadera, va por detrás de éstas y pasa por el muslo interno, rotándolo hacia fuera; luego desciende por detrás de las rodillas envolviendo los gemelos y rotándolos hacia fuera, continua descendiendo por la espinilla rotando hacia fuera finalmente los talones y los pies.

### Distribución del peso

La distribución del cuerpo es crucial en la conservación del equilibrio y del movimiento eficiente del bailarín. La alineación es de suma importancia para la correcta distribución del peso en uno o en los dos pies. A medida que el bailarín se mueve, el peso del cuerpo se está recentrando continuamente sobre uno o los dos pies. En la posición a pie plano todos los cinco dedos y la planta del pie soportan el peso del cuerpo. El peso del cuerpo se centra verticalmente sobre un área triangular. Dicho triángulo conecta el metatarso del dedo gordo, el quinto metatarsiano y el tobillo. El bailarín debe trasladar el peso hacia los metatarsianos, ya sea que se encuentre apoyado en los dos pies, en uno o en releve (empinado sobre los metatarsianos). En releve el peso del cuerpo se encuentra sobre los metatarsianos y los cinco dedos del pie. El peso debe centrarse verticalmente entre el segundo y tercer metatarsianos para prevenir que el pie se ruede hacia dentro o hacia fuera; de esta manera el arco longitudinal del pie se encuentra perpendicular al piso.

### Postura

En los ejercicios y en las combinaciones el bailarín asume una postura con el peso distribuido en ambos pies o cuando pasa a través de las distintas posiciones de los pies. Para asumir una apropiada postura del peso debe estar igualmente distribuido sobre ambos pies. El bailarín aprende estas posiciones kinestésicamente, ya sea para descansar o para recobrar el equilibrio antes de trasladar el peso a un pie o a una dirección diferente.

### Transferencia del peso

La acción de trasladar el peso de dos pies a uno, o de uno a dos, requiere una postura correcta. El bailarín hace que la transferencia del peso se vea sin esfuerzo. Respirar con el movimiento, usar la rotación y estirar el cuerpo hacia arriba (pull up) permiten que los cambios de peso se vean fluidos y sin esfuerzo. Ser capaz de ejecutar los cambios de peso es crucial para el logro de un suave cambio de apoyo y de las direcciones que constituyen una parte esencial del ballet. Antes de realizar un cambio de peso de dos pies a uno, el cuerpo se estira ligeramente hacia arriba y hacia el lado de la pierna de apoyo en dirección diagonal entre las piernas y la pelvis. El peso se traslada completamente a los metatarsianos de la pierna de apoyo. Al regresar el peso a las dos piernas se debe trasladar de nuevo el peso y distribuirlo correctamente entre ambos pies.

### Colocación

La colocación se refiere a la conservación de los hombros y las caderas en el mismo plano y paralelas la una a la otra en relación con el piso. Este principio le permite al bailarín incrementar la claridad y la precisión en el manejo de las direcciones mientras las piernas se mueven en las distintas direcciones. El torso en ballet funciona como una unidad y ha sido percibido generalmente como inmóvil, lo cual no es cierto. En realidad, el torso se mueve sutilmente en relación con el fraseo de la respiración de los movimientos y las combinaciones. La colocación del torso provee estabilidad durante el desplazamiento de la pierna que trabaja, mientras la pierna de apoyo se estira hacia arriba. La sensación kinestésica del torso de un bailarín y la colocación llegan a ser más importantes cuando se integran con cambios de direcciones en la barra y en el centro.

Cuando las piernas se levantan del piso en las distintas direcciones se involucran usualmente ajusten en la cadera y en la columna. Cuando la pierna de trabajo se extiende adelante, la pelvis y la columna comienzan a moverse después de 60 grados. El movimiento de las piernas al lado se limita aproximadamente a los 45 grados y atrás el movimiento a los 15 grados. La idea de la colocación es engañosa debido a la estructura anatómica del cuerpo. El bailarín siempre tratará de mantener la línea horizontal de la cadera nivelada, siempre con la imagen de las caderas enfocadas al frente en el plano horizontal y buscando que la estabilidad, la distribución del peso y la compensación trabajen en conjunto con la colocación.

### Elongación del torso

Alongarse a través de las piernas, por medio del estiramiento de las mismas desde el piso, involucrando la musculatura abdominal y elevando el torso por encima de las caderas, constituye un importante elemento técnico que contribuye a definir la estética del ballet. Cuando apoyamos una o ambas piernas en el piso, estas se estiran hacia arriba a través de la pelvis, para mantener el máximo de su longitud. Esta acción previene al bailarín de "sentarse" (hundirse) en las piernas, permitiendo el estiramiento de la pelvis y el torso y, por lo tanto, dando mayor facilidad de movimiento en las piernas. El bailarín involucra los músculos abdominales elevándolos hacia arriba, desde el hueso púbico hasta el esternón, aumentando la distancia entre las costillas y las caderas. Esta acción acompaña simultáneamente un estiramiento hacia debajo de la columna por el plano posterior hasta el piso, para mantener el control de las curvaturas de la columna. Estas acciones opuestas levantan y centran perpendicularmente el torso, consecuentemente permitiéndoles a las piernas moverse libremente mientras el cuerpo parece flotar por encima de ellas. El uso correcto de la elongación le permite al bailarín verse ligero y con la capacidad de desafiar la gravedad.

### Compensación

Este concepto está relacionado con las fuerzas opuestas que encontramos interviniendo constantemente en el cuerpo. La gravedad y el peso corporal ejercen una fuerza hacia abajo; los músculos proveen de la fuerza que compensa esta otra permitiéndonos permanecer erguidos. Cuando se disminuye la tensión excesiva de los músculos por medio de una correcta alineación postural, el bailarín puede ejecutar sus movimientos con mayor facilidad. La respiración se hace más fluida y el cuerpo funciona eficientemente.

Para cada acción debe existir una reacción opuesta e igual. Cuando realizamos un movimiento hacia abajo el cuerpo deberá estirarse hacia arriba antes de descender. En la técnica de ballet, el bailarín intenta no hundirse o dejarse vencer por la gravedad. Si movilizamos la pierna de trabajo adelante o atrás, el cuerpo tenderá a moverse hacia delante o hacia atrás. Estas acciones se presentan usualmente en los hombros, las caderas o en ambas. La compensación impide que perdamos la colocación y elongación del cuerpo.

## Contrabalance

Esta acción consiste en la ligera inclinación del torso hacia arriba y hacia delante cuando levantamos la pierna atrás, por encima de los 20 grados. Debido a la conformación de la parte posterior de las caderas, esta inclinación le permite a la pierna subir sin presionar excesivamente la columna. El cuerpo debe continuar manteniendo su colocación durante esta acción. La parte anterior del torso se estira hacia arriba durante la inclinación hacia delante del torso, mientras la pierna se estira al elevarse hacia atrás. El cuerpo regresa a su posición alineada luego de haber finalizado el movimiento atrás. La elongación de la columna cervical, dorsal y torácica, es esencial en este proceso.

## Aplomo

El aplomo es la línea vertical imaginaria que se utiliza para evaluar la alineación y el centro vertical del bailarín. Visto de frente en primera posición de ballet, la línea de aplomo, también llamada línea central, se desplaza desde la parte superior de la cabeza, a través de la mitad de la nariz, boca, mentón, esternón, ombligo, la pelvis y el punto medio de los talones. Visto de lado, la línea de aplomo desciende desde la parte superior de la cabeza pasando por el frente del oído, a través de la parte media del hombro, cadera y rodilla para caer finalmente en frente del hueso del tobillo.

El concepto de aplomo también se aplica durante el movimiento. En este caso, consiste en la habilidad del bailarín para cambiar de nivel desde el demi-plié hasta releve, y lo contrario, mientras se controla y se centra el peso del cuerpo a través de su eje vertical. Durante la ejecución de movimientos que trasladan el peso de dos pies a uno o de uno a dos, el balance, la postura, la transferencia del peso y el aplomo deben aplicarse de forma integrada. Cuando el bailarín moviliza todas las partes de su cuerpo constantemente, debe realizar ajustes para mantener el cuerpo alineado. El aplomo le permite al bailarín moverse verticalmente hacia arriba y hacia abajo en el espacio con confianza y gracia.

## Balance

El ballet considera el equilibrio desde el punto de vista anatómico y estético. Para hallar el balance anatómico debemos intersecar los tres planos del cuerpo: el frontal, que divide el cuerpo en el plano anterior y posterior; el sagital, que lo divide en lado derecho y lado izquierdo; y el transversal, que lo divide en plano inferior y superior. El balance es un principio dinámico que el bailarín trata de percibir en todo su cuerpo, ya sea en una posición estática o durante el movimiento. Para estar en equilibrio, el bailarín constantemente reajusta las relaciones internas de una o más partes del cuerpo, ya sea mientras se conserva una pose, se desplazan las distintas direcciones o se gire. Para lograr el equilibrio sobre uno o dos pies, es necesario integrar las sensaciones de los conceptos de rotación, elongación y alineación en una totalidad integrada. Estéticamente, el bailarín selecciona las proporciones correctas del cuerpo para todas las diversas posiciones, mostrando la armonía de sus partes en infinitas relaciones.

Para mejorar su equilibrio, el bailarín asimila la ejecución correcta de los ejercicios y los pasos en las diferentes posiciones del ballet. Estas posiciones son el marco a través del cual fluyen los movimientos del ballet otorgándole a este arte su plasticidad característica.

## **REGLAS Y PROTOCOLOS**

### Bases del trabajo en la Barra.

El trabajo en la barra es de suma importancia para el alumno principiante, pues es allí donde se adquieren inicialmente la técnica y los principios del ballet. En la barra, el alumno aprende ejercicios y posiciones, aplicando las reglas y protocolos derivados de la tradición. El aprendizaje de las preparaciones, los patrones de los ejercicios y las técnicas de respiración son aprendidas en la barra y constituyen las bases para el posterior trabajo en el centro. El propósito de la barra difiere dependiendo del nivel del bailarín. El bailarín principiante depende de la barra en una medida mayor, pues ésta le ayuda a controlar el peso de su cuerpo, antes, durante y después de los ejercicios. Frecuentemente el bailarín principiante regresa a la barra para aprender y practicar movimientos y pasos frente a ella antes de intentarlos en el centro.

El término barra tiene dos significados:

- 1) El objeto de madera o metal va pegado a la pared (o portátil), y lo usan los bailarines para aprender los movimientos o para prepararse para bailar.
- 2) Los ejercicios realizados durante la primera parte de una clase de ballet.

La barra actúa como un estabilizador y ayuda a soportar el peso de manera que la pierna que trabaja pueda aprender los movimientos. Este soporte le permite al alumno principiante concentrarse en la correcta ejecución de los movimientos. Los ejercicios de la barra calientan progresivamente las distintas partes del cuerpo, desarrollan fuerza e incrementan la flexibilidad. Estos ejercicios buscan: aumentar la temperatura en los músculos, desarrollar la técnica, preparar al bailarín para el trabajo de centro y la coreografía y permitir la aplicación de los principios para el trabajo en la barra y en el centro. La práctica repetida de los movimientos básicos constituye la principal base técnica para el perfeccionamiento de un bailarín. La ejecución precisa y clara de estos movimientos son los factores que determinan la ejecución de pasos y combinaciones en el centro, esto hace parte de la elaboración y el desarrollo de una sólida base técnica.

Existen dos posiciones fundamentales es en la barra:

- 1) Mirándola, es decir, frente a ella, también llamada en algunos casos, primera fase.
- 2) Con una sola mano en la barra, es decir, de lado a ella o segunda fase.

Todos los movimientos se aprenden en un principio en primera fase, con dos manos en la barra. El ballet requiere de la comprensión de ciertos protocolos en la barra, que incluyen la aplicación de algunas reglas, tales como:

Permanecer con los brazos en la posición preparatoria antes de iniciar el movimiento.

Realizar la correspondiente preparación de brazos antes de iniciar los ejercicios.

Cuando los brazos se encuentran arriba (tercera posición) casi siempre deben pasar a través de la segunda posición, usando esta transición para regresar a la posición preparatoria.

Realizar una pausa momentánea al finalizar los ejercicios con los brazos en preparación.

Cambiar de lado, cuando se trabaja con una mano en la barra, girando siempre hacia el lado de la barra.

### Bases del trabajo de Centro

La segunda parte de la clase de ballet es el centro, el que se realiza, como su nombre lo indica, en el centro del salón y sin la ayuda de la barra. En el centro, el bailarín posee una mayor libertad de movimiento para desplazarse a través del espacio. En el trabajo de centro deberán aplicarse todos los principios básicos aprendidos en el trabajo de barra. En el centro, el bailarín deberá concentrarse en:

- Aprender el vocabulario de los pasos básicos.
- Ejecutarlos correctamente.
- Incorporar los principios del ballet.
- Repetir los ejercicios de la barra en el centro.
- Movimientos lentos (adagio)
- Movimientos saltados (sautés, allegro)
- Pasos y movimientos de conexión introductorias.
- Pasos girados introductorios.

Las combinaciones para los principiantes son cortas y generalmente contienen de uno a tres movimientos diferentes. Mediante la práctica de estas breves combinaciones el estudiante desarrolla precisión técnica y confianza. Los principios del ballet clásico deben ser también aplicados en el centro. Esto le permite al bailarín moverse con mayor facilidad y control durante la ejecución de las diferentes combinaciones de pasos.

Los protocolos del ballet dictan como debe proceder el alumno en el centro para ejecutar los componentes del centro. Estos protocolos le dan al ballet su formalidad tradicional que a su vez constituye uno de sus rasgos clásicos más característicos. Algunos son el

resultado de tradiciones que datan de siglos pasados y otros se han desarrollado para mejorar el procedimiento de la clase. Los protocolos del centro siempre están relacionados con la forma en la que el bailarín se presenta ante el público. Algunos de los protocolos en el centro son:

- Preparar el cuerpo con su correspondiente posición de brazos, cabeza y piernas antes de la ejecución de cualquier movimiento.
- Definir con claridad la dirección de iniciación de los distintos movimientos.
- Realizar la preparación de brazos (port de bras) indicada para cada movimiento.
- Finalizar correctamente las combinaciones, manteniendo por un breve instante la posición final.
- Ejecutar la reverencia al final de la clase, lo cual permite al bailarín prepararse para recibir los aplausos del público en sus presentaciones futuras.
- Además, es una tradición en la que los alumnos muestran respeto al profesor, a sus compañeros y a la clase en general.

#### Diferentes metodologías de enseñanza del ballet.

Al rededor del mundo, a través del tiempo, se han desarrollado metodologías de enseñanza específicas que a su vez han formado "escuelas" de ballet. La técnica de ballet se refiere a la forma en que se enseña a los bailarines a ejecutar los pasos. Algunas de estas técnicas toman el nombre de los maestros a los que se les atribuye la metodología de enseñanza como:

- Vaganova,
- Bournonville,
- Cecchetti.

Entre la metodología de enseñanza y el desarrollo del estilo se crea lo que conocemos como "Escuela"

Generalmente, se distinguen con el nombre de los países/regiones en donde se desarrollan por lo que existe la Escuela de Ballet Rusa, cubana, francesa, americana, inglesa, italiana, danesa.

### Técnicas de ballet.

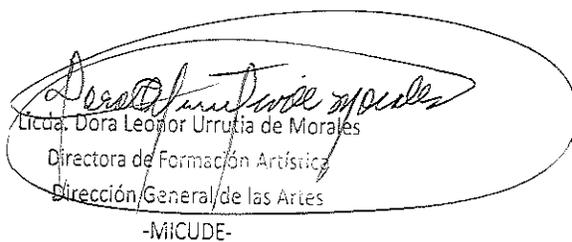
Las diversas técnicas son imprescindibles para cualquier aspirante a bailarín y se impartirán en cualquier clase de ballet. Aprender las técnicas correctas, ayuda a un bailarín a mantener su forma y la postura correcta, ayudar a evitar lesiones y desarrollar la estética de la danza. Las posiciones comunes y los movimientos son los siguientes:

- **Técnica de la punta** – Bailando sobre las puntas de los pies completamente extendidos en zapatos de punta.
- **Grand Jeté** – un salto de longitud, saltando de una pierna y aterrizando en la alternativa, mientras que Assemblé es un salto que aterrizó en ambos pies.
- **Plié** – Con el cuerpo en posición vertical, las rodillas se doblan continuamente hacia afuera.
- **División** – una posición de ballet en la que las piernas están completamente extendidas en direcciones opuestas, ya sea en la posición de montar a horcajadas con las piernas a los lados o la división delantera, con las piernas extendidas hacia adelante y hacia atrás.
- **Técnica de balón** – bailar tan ligero que los saltos parecen ingravidos, desafiando a la gravedad.
- **Pirqueta** – Un giro en el lugar en un pie para una o varias rotaciones.
- **Técnica de participación** – Los movimientos de baile se terminan con las piernas giradas hacia afuera.
- **Fouetté** – Un giro rápido de la pierna de apoyo da como resultado un cambio de orientación de la pierna y el cuerpo de trabajo.

- **Bravura** – Es una forma extravagante de ballet con muchos pasos elaborados juntos en secuencia.
- **Posición de arabesco** – El bailarín se para sobre una pierna de apoyo recta, con la otra extendida detrás del cuerpo en una posición de desvío.
- **Técnica de Port de bras** – El movimiento gracioso de los brazos en diferentes posiciones.
- **Técnica de alineación** – Mantener las caderas, los hombros y la cabeza alineados verticalmente.



Ricardo Manuel Gossmann Santisteban



Licda. Dora Leonor Urrutia de Morales  
Directora de Formación Artística  
Dirección General de las Artes  
-MICUDE-

## BIBLIOGRAFIA

- Estudio Ballet Barcelona®  
Prof. Carolina de Pedro Pascual
- © 2004-2017, Willa Cather Archive. Andrew Jewell, editor. Actualizado en enero de 2017. El Archivo de Willa Cather es distribuido gratuitamente por el Centro de Investigación Digital en Humanidades de la Universidad de Nebraska – Lincoln.
- Scene at the School of American Ballet, New York, 1936 by Alfred Eisenstaedt for Life Magazine.

### Fundamentos de la Técnica Clásica

#### Fundamentos Técnicos de la Danza Clásica

- Blasis, C. (2012). The theory of theatrical dancing. London: Forgotten Books.
- Bruhn, E. y Moore, L. (2005). Bournonville and ballet technique. Alton, Hampshire: Dance Book Alton.
- Carter, A. [ed.] (2013). Rethinking Dance History: A Reader. London: Routledge.
- Cecchetti, G. (1995). Manuale completo di danza classica: metodo Enrico Cecchetti (Vol. 1 y 2). Roma: Gramese Editore.
- Craske, M. y Beaumont C. W. (1951). The theory and practice of allegro in classical ballet. London: C. W. Beaumont.
- Flindt, V. y Jürgensen, K. A. (1992). Bournonville ballet technique. London: Dance Books.
- Foster, R. (2010). Ballet pedagogy. Gainesville, Florida: University Press of Florida.
- Garafola, L. (1997). Rethinking the sylph: New perspectives on the romantic ballet. Hanover: Wesleyan University Press.
- Galasstone, R. (2001). Classical ballet terms: an illustrated dictionary. Alton, Hampshire: Dance Books Alton.
- Grieg, V. (1994). Inside ballet technique. Princenton, New Jersey: Princenton Book Company.
- Guest, I. (2008, 1ª ed. 1966). The romantic ballet in Paris. Hampshire: Dance Books.
- Guillot, G. y Prudhommeau, G. (1974). Gramática de la danza clásica. Buenos Aires: Hachette.



ANEXO

# PRESENTACIÓN POWER POINT



GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE  
**GUATEMALA**  
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

MODELO PEDAGÓGICO  
PARA LAS ESCUELAS DE

**DANZA**

TECNICAS

# PENSUM Y MALLA CURRICULAR

## BACHILLERATO EN DANZA CLASICA

✓ TÉCNICAS

## ¿Qué es Técnica?

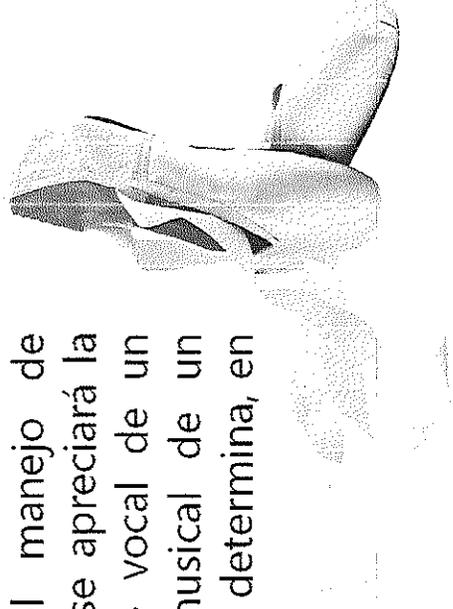
Como técnica se define la manera en que un conjunto de procedimientos, materiales o intelectuales, es aplicado en una tarea específica, con base en el conocimiento de una ciencia o arte, para obtener un resultado determinado



## Técnica en el arte

Dentro del campo artístico, la técnica hace alusión al dominio de un conjunto de procedimientos y recursos, intelectuales y materiales, de que se vale un determinado artista para la plasmación de un hecho estético.

Las técnicas son distintas para cada disciplina específica, sea pintura, música, escultura, literatura o danza. Así como, en pintura se valora el empleo del color, el manejo de proporciones o de luz y sombras, en música se apreciará la manipulación de un instrumento, el dominio vocal de un cantante o el conocimiento de la teoría musical de un compositor. En este sentido, la destreza técnica determina, en buena medida, la calidad de una obra de arte.



**Entre la metodología de enseñanza y el desarrollo del estilo se crea lo que conocemos como “Escuela”**  
Generalmente, se distinguen con el nombre de los países/regiones en donde se desarrollan por lo que existe la **Escuela de Ballet Rusa, Cubana, Francesa, Americana, Inglesa, Italiana, Danesa.**

### **Métodos**

Hay diferentes tipos o sistemas de preparación de los estudios de ballet, siendo cuatro los principales, más tres derivados importantes, estos son:

el Ruso: método Vaganova, de la profesora de ballet Agrippina Vaganova (1879-1951).

el Italiano: Enrico Cecchetti.

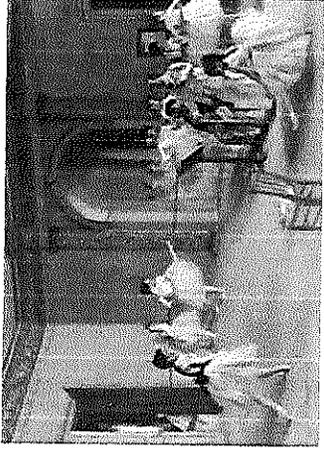
el Francés.

el Danés: August Bournonville (1805-1879).

## HISTORIA

### **Enrico Cecchetti (1850-1928):**

Enrico Cecchetti era conocido como el máximo exponente del estilo italiano, por la invención del primer método de enseñanza del Ballet (Método Cecchetti). Las clases de Cecchetti se volvieron realmente populares ya que él había estructurado un plan de trabajo y de estudio del Ballet para cada día de la semana.

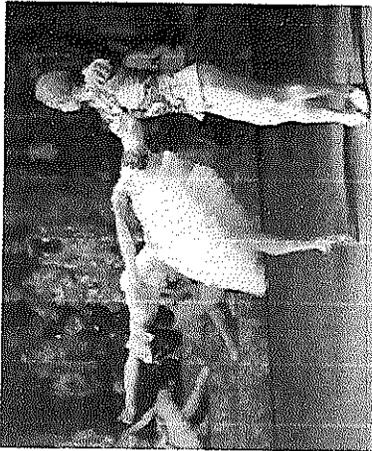


### **Agrippina Yakovlevna Vaganova (1879-1951):**

Como bailarina se destacó en el Teatro Maryinsky, y fue conocida como "la reina de la variación". La técnica rusa se desarrolla fundamentalmente a finales del siglo XIX y primera mitad del XX. Tiene un trabajo muy expresivo de la parte superior del cuerpo con menor atención a la precisión de la parte baja del cuerpo.

### **George Balanchine (1904- 1983):**

Como la mayor figura del Ballet del siglo XX, Balanchine estableció un estilo más moderno para el Ballet clásico americano; liberó al Ballet de la simetricalidad que caracterizaba el Ballet del siglo XIX.



### **Royal Academy of Dance of London (Escuela Inglesa):**

El Royal Academy of Dance (La Real Academia de Danza) nació en el Restaurante Trocadero en Piccadilli, Londres el 31 de Diciembre de 1820, por un pequeño grupo de eminentes profesionales. Reunidos gracias a Philip Richardson; editor de la revista inglesa "Dancing Times" (Tiempos de Danza).

### **Escuela Francesa:**

La Escuela Francesa de Ballet Clásico comenzó en las ceremonias del tribunal de los monarcas franceses. Louis XIV estudiado con el amo del famoso ballet clásico de Pierre Beauchamp y estableció la primera academia de baile, conocida como Académie Royale de Musique et de Danse, en París en 1661.

### Técnicas de ballet.

Las diversas técnicas son imprescindibles para cualquier aspirante a bailarín y se impartirán en cualquier clase de ballet. Aprender las técnicas correctas, ayuda a un bailarín a mantener su forma y la postura correcta, ayudar a evitar lesiones y desarrollar la estética de la danza. Las posiciones comunes y los movimientos son los siguientes:

•**Técnica de la punta** – Bailando sobre las puntas de los pies completamente extendidos en zapatos de punta.

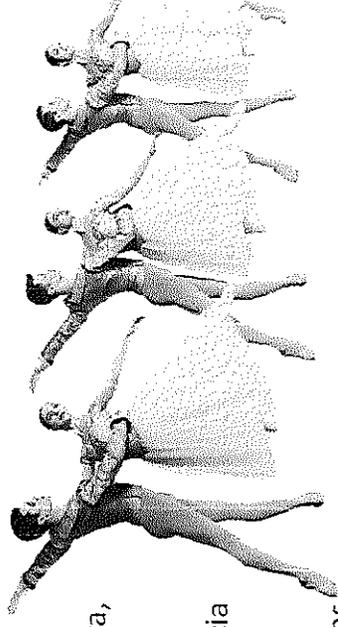
•**Grand Jeté** – un salto de longitud, saltando de una pierna y aterrizando en la alternativa, mientras que Assemblé es un salto que aterrizó en ambos pies.

•**Plié** – Con el cuerpo en posición vertical, las rodillas se doblan continuamente hacia afuera.

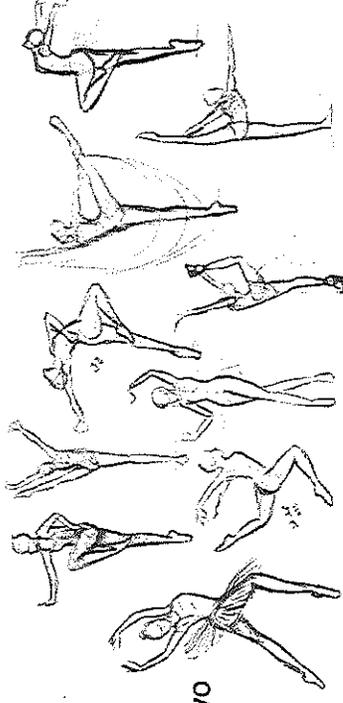
•**División** – una posición de ballet en la que las piernas están completamente extendidas en direcciones opuestas, ya sea en la posición de montar a horcajadas con las piernas a los lados o la división delantera, con las piernas extendidas hacia adelante y hacia atrás.

•**Técnica de balón** – bailar tan ligero que los saltos parecen ingravidos, desafiando a la gravedad.

•**Pirqueta** – Un giro en el lugar en un pie para una o varias rotaciones.



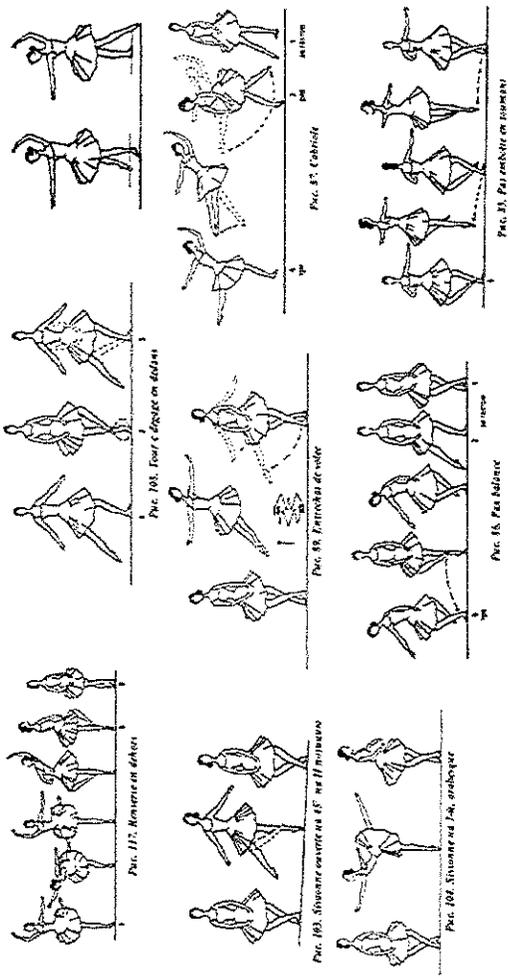
- **Técnica de participación** – Los movimientos de baile se terminan con las piernas giradas hacia afuera.
- **Fouetté** – Un giro rápido de la pierna de apoyo da como resultado un cambio de orientación de la pierna y el cuerpo de trabajo.
- **Bravura** – Es una forma extravagante de ballet con muchos pasos elaborados juntos en secuencia.
- **Posición de arabesco** – El bailarín se para sobre una pierna de apoyo recta, con la otra extendida detrás del cuerpo en una posición de desvío.
- **Técnica de Port de bras** – El movimiento gracioso de los brazos en diferentes posiciones.
- **Técnica de alineación** – Mantener las caderas, los hombros y la cabeza alineados verticalmente.



# PRINCIPIOS, REGLAS Y PROTOCOLOS DEL BALET CLÁSICO

## PRINCIPIOS

- Alineación
- Rotación (en-dehors)
- La rotación ideal
- Distribución del peso
- Postura
- Transferencia del peso
- Colocación
- Elongación del torso
- Compensación
- Contrabalance
- Aplomo
- Balance



# REGLAS Y PROTOCOLOS

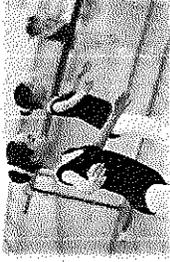
## Bases del trabajo en la Barra



Existen dos posiciones fundamentales en la barra:

- 1) Mirándola, es decir, frente a ella, también llamada en algunos casos, primera fase.
- 2) Con una sola mano en la barra, es decir, de lado a ella o segunda fase.

## Bases del trabajo de Centro



- Aprender el vocabulario de los pasos básicos.
- Ejecutarlos correctamente.
- Incorporar los principios del ballet.
- Repetir los ejercicios de la barra en el centro.
- Movimientos lentos (adagio)
- Movimientos saltados (sautés, allegro)
- Pasos y movimientos de conexión introductorias.
- Pasos girados introductorios.