

San José Pínula, Guatemala, 03 de junio 2020

Licenciada
Yadira Monzón García
Directora General de las Artes
Ministerio de Cultura y Deporte
Presente

Licenciada Monzón:

De la manera más atenta me dirijo a Usted con el propósito de presentar el informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo No. 1351-2020, Resolución No. VC-DGA-028-2020, ADENDA No. 1 y Resolución No. VC-DGA-036-B-2020 por Servicios Técnicos correspondiente al tercer producto.

ACTIVIDADES REALIZADAS

- A. Se elaboró la planificación de las capacitaciones del curso de Danza Contemporánea.
- B. Se elaboró cronograma de las capacitaciones del curso de Danza Contemporánea.
- C. Se realizó las capacitaciones del curso de Danza Contemporánea.
- D. Se laboró los informes que solicitaron las Autoridades Superiores.

RESULTADOS OBTENIDOS

1. Equilibrio Reflexivo

- La estudiante fortaleció su equilibrio por medio de la coordinación de los ejercicios realizados en casa.
- La estudiante aumentó la fuerza muscular por medio de rutinas de ejercicios de equilibrio que le ayudaron a controlar mejor sus ejes corporales.

- La estudiante realizó, ejercicios para fortalecer su abdomen y equilibrar su pelvis con la ayuda de sus padres.
- La estudiante aprendió a distribuir el peso en sus pies aplicando balances en los movimientos utilizando pliés y relevés

2. Capacidades Físicas

- La estudiante reforzó la coordinación neuromuscular por medio de rutinas de ejercicios en casa.
- La estudiante practicó ejercicios en casa por medio de los cuales desarrollo la fuerza y la flexibilidad, mejoro el equilibrio.
- La estudiante aplicó la respiración en sus rutinas de velocidad mejorando su resistencia.
- La estudiante aprendió por medio de rutinas cuáles son sus capacidades físicas individuales.


3. Incidencia de las capacidades físicas en la danza

- La estudiante realizó ejercicios en casa que requieren de mayor esfuerzo por medio de repetición continua.
- La estudiante descubrió que la capacidad física es importante para realizar rutinas de danza.
- La estudiante aplicó las habilidades adquiridas a sus rutinas de ejercicios en casa.
- La estudiante aprendió cuales eran sus puntos débiles y como mejorarlos.

4. Coordinación Musical

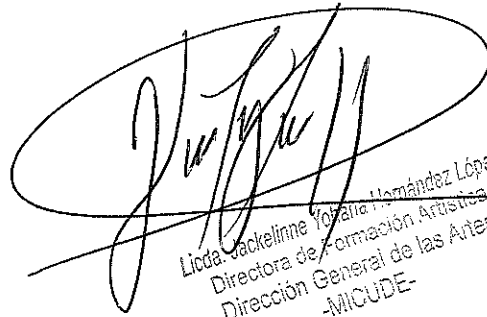
- La estudiante incorporó música en sus rutinas de ejercicios realizados en casa.
- La estudiante aplicó el ritmo a sus movimientos libres.

- La estudiante desarrolló su oído en relación a la música escuchando diferentes ritmos.
- La estudiante realizó con la ayuda de su núcleo familiar rutinas de baile con diferentes ritmos en las que coordina sus movimientos con la música.



Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

Vo.Bo.



Lidia Jacqueline Yohanna Hernández López
Directora de Formación Artística
Dirección General de las Artes
-MUCUDE-

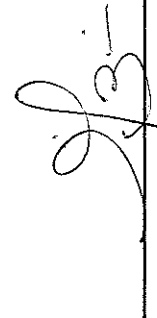
CICLO ESCOLAR 2020

Establecimiento	Academia Comunitaria de Danza Contemporánea del municipio de San José Pinula, departamento de Guatemala
Especialidad	Danza Contemporánea
Nombre del capacitador	Correspondiente al cuarto producto e informe Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

PLANIFICACIÓN DEL MES DE MAYO 2020

Período	Competencias	Indicadores de Logro	Contenidos	Actividades	Evaluación	Recursos
Del mes de mayo 2020	Fortalece y aumenta el equilibrio por medio de la coordinación y la fuerza corporal.	Interactuó con los miembros de su familia, por medio de ejercicios enviados por videos y guías por WhatsApp.	Equilibrio Reflexivo. Capacidades Físicas.	Practicará ejercicios para fortalecer el abdomen, mantener costillas cerradas y trabajará su posición pélvica.	Evaluación diagnóstica por medio de seguimiento de fotografías.	Humanos: ✓ Estudiantes ✓ Padres de Familia ✓ Instructora
	Refuerza la coordinación neuromuscular.	Realizó actividades tradicionales de fuerza y flexibilidad para reforzar el equilibrio.	Incidencia de las capacidades físicas en la danza.	Trabajará en la distribución de su peso en los pies.	Observación de videos. Presentación	Materiales: Computadora Celular Tablet Internet
	Desarrolla la habilidad del oído	Aplico el balance en los	Coordinación Musical	Realizará ejercicios	Uso de herramientas en casa Observación sistematizada por	Aplicaciones: WhatsApp

	musical	<p>movimientos utilizando pliéés y relevés. Ejecuto ejercicios de movimiento de la articulación junto con la flexibilidad del musculo</p>	<p>que requieren de un mayor esfuerzo por medio de repetición continua. Identificará cuál es su límite individual con el objetivo de fortalecerlo. Ejecutara rutinas cortas con diferentes ritmos y los aplicara a rutinas libres individuales.</p>	medio de videos.
--	---------	--	---	------------------



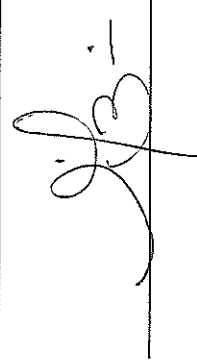
Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

~~Juan Gabriel Calle Roquel
Comité de Académicos, Comités de Arte
Calle Roquel
Dirección General de las Artes
-MICUDE-~~

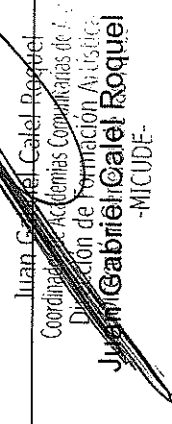
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Establecimiento	Academia Comunitaria de Danza Contemporánea del municipio de San José Pinula, departamento de Guatemala
Especialidad	Danza Contemporánea
	Correspondiente al tercer producto e informe
Nombre del capacitador	Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

No	Plazo Actividades	Mayo de 2020																				
		1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
1	Experimentará el Equilibrio Reflexivo	X	X	X	X	X																
2	Conocerá sus Capacidades Físicas						X	X	X	X												
3	Practicará la Incidencia de las capacidades físicas en la danza										X	X	X	X	X							
4	Desarrollará la Coordinación Musical															X	X	X	X	X	X	X



Argentina Elizabeth Bourdet Delgado


 Juan Gabriel Roque
 Coordinador de Academias Comunitarias de Artes
 Dirección de Formación Artística
 Juan Gabriel Roque
 -MICUDE-

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

ACADEMIA COMUNITARIA DE ARTE

Con Especialidad en
Danza Contemporanea

MUNICIPIO DE SAN JOSÉ PINULA

Guatemala, Guatemala.
TALLERISTA ENCARGADA

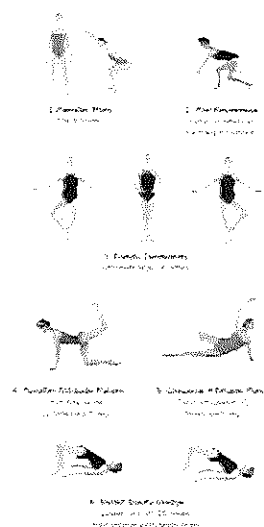
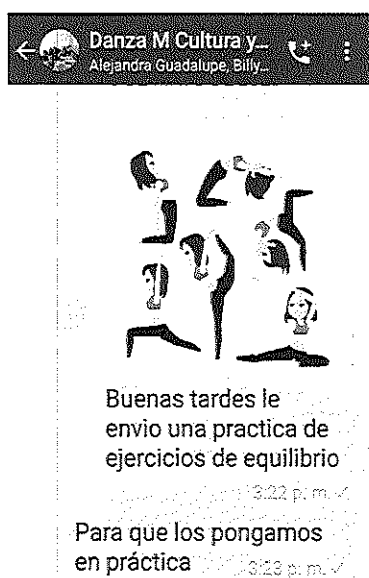
ARGENTINA ELIZABETH
BOURDET DELGADO

EVIDENCIA FOTOGRAFÍA

Debido a la emergencia de COVID 19 fueron cerradas las instalaciones de la Municipalidad, y suspendidas las clases presenciales por disposición Presidencial. Motivo por el cual se procedió a realizar la creación de un chat de WhatsApp con las niñas que hasta ese momento se habían inscrito y completado su papelería.

Para respaldar el desarrollo de cada una de los temas desarrollados en el presente producto, se presentan las siguientes fotografías conforme al orden en el cronograma establecido

- Del 04 al 07 de mayo las estudiantes, experimentaron el Tema: **Equilibrio Reflexivo**



**Por medio de guías gráficas.
Realizaron actividades
tradicionales de fuerza y
flexibilidad mejorando su
equilibrio**

**Practicaron con la ayuda de sus
padres, rutinas en las que fortalece
su abdomen, mantiene sus costillas
cerradas y trabaja la pelvis**

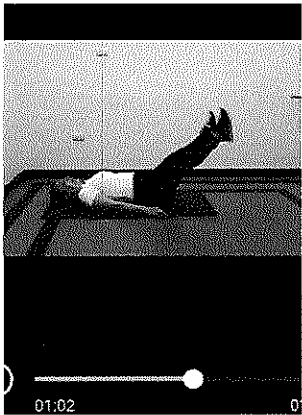


Trabajaron en la distribución de su peso en los pies, con lo cual consiguen mejorar su equilibrio reflexivo

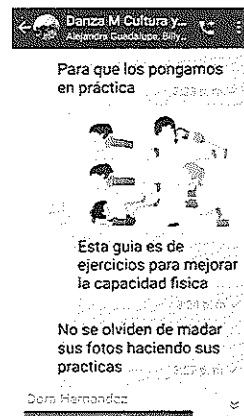


Ejecutaron ejercicios relacionados con el equilibrio, agilidad, coordinación y habilidad.

- Del 08 al 14 de mayo las estudiantes, Conocieron el Tema: **Capacidades Físicas**



Reforzaron la coordinación neuromuscular en casa por medio de rutinas enviadas en video de WhatsApp



Ejecutaron ejercicios con movimiento de la articulación junto con la flexibilidad del músculo



Identificaron cuál es su límite con el objetivo de mejorarlo por medio de resistencia.



Buenos días Deseándoles siempre lo mejor! Hoy quiero animarías a qué p... Leer más

Practicaron ejercicios en casa que requieren esfuerzo por medio de la repetición continua

- Del 15 al 21 de mayo las estudiantes, practicaron el Tema: **Incidencia de las capacidades físicas en la danza**



Realizaron rutinas, en las que desarrollo de sus habilidades individuales



Identificaron sus capacidades físicas y sus debilidades con ejercicios específicos para la danza



Aplicaron la flexibilidad al calentamiento previo. Desarrollando sus habilidades y mejorando sus rutinas en casa

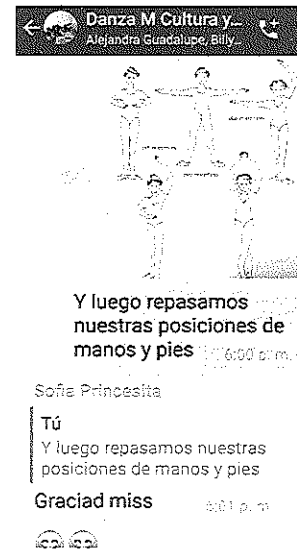


Ejecutaron ejercicios de mayor dificultad con precisión superando sus límites individuales.

- Del 22 al 29 de mayo las estudiantes desarrollaron el Tema: **Coordinación Musical**



Incorporaron el ritmo a su movimiento por medio de videos de práctica en casa



Practicaron posiciones de manos y pies con música clásica lenta, para marcar bien los pasos y ayudarla a controlar el movimiento.



Aplicaron sus conocimientos básicos de danza a su rutina con música desarrollando el oído musical



Realizaron rutinas libres en casa con diferentes ritmos en los que desarrolló su expresión corporal imitando animalitos de la selva

Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

Juan Gabriel Calel Roque
 Coordinador de los Centros Comunitarios de las Añes
 Dirección de Formación Artística
Juan Gabriel Calel Roque
 Director General de las Añes
 -MICUDE-

Vo. Bo.

Lidia Jacqueline Johana Hernández López
 Directora de Formación Artística
 Dirección General de las Añes
 -MICUDE-

San José Pínula, Guatemala, 03 de julio 2020

Licenciada
Yadira Monzón García
Directora General de las Artes
Ministerio de Cultura y Deporte
Presente

Licenciada Monzón:

De la manera más atenta me dirijo a Usted con el propósito de presentar el informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo No. 1351-2020, Resolución No. VC-DGA-028-2020, ADENDA No. 1 y Resolución No. VC-DGA-036-B-2020 por Servicios Técnicos correspondiente al cuarto producto.

ACTIVIDADES REALIZADAS

- A. Se elaboró la planificación de las capacitaciones del curso de Danza Contemporánea.
- B. Se elaboró cronograma de las capacitaciones del curso de Danza Contemporánea.
- C. Se Realizó las capacitaciones del curso de Danza Contemporánea.
- D. Se elaboró los informes que solicitaron las Autoridades Superiores.

RESULTADOS OBTENIDOS

1. Entrenamiento de la Capacidad Aeróbica

- La estudiante practicó en casa ejercicios de ritmo sostenido e intensidad baja.
- La estudiante realizó rutinas durante tiempos prolongados oxigenando adecuadamente su cuerpo.
- La estudiante aprendió cuales son los ejercicios que requieren poco esfuerzo y poca fatiga y una recuperación rápida.

- La estudiante identificó la capacidad de su organismo para funcionar eficientemente.

2. Capacidad Anaeróbica

- La estudiante practicó rutinas de intensidad variable, alta media y baja.
- La estudiante realizó ejercicios de alta intensidad y poca duración e involucro a los miembros de su familia en la toma de tiempos.
- La estudiante fortaleció su sistema musculo-esquelético y su tonificación.
- La estudiante aprendió la diferencia entre cada una de las capacidades.

3. Tonicidad muscular

- La estudiante realizó rutinas pasivas de ejercicios con pesas hechas en casa con botellas de agua, con la ayuda de sus padres.
- La estudiante aplicó tonicidad por medio de contracción parcial, pasiva y continua de los músculos.
- La estudiante aumentó su tono muscular lo cual le ayuda a mantener la postura corporal de acorde a cada movimiento.
- La estudiante aprendió los beneficios de fortalecer sus músculos para poder ejecutar de mejor manera sus rutinas de danza.

4. Fuerza muscular

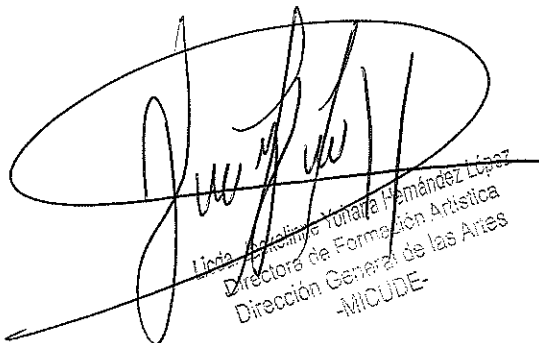
- La estudiante practicó ejercicios y rutinas en las que aumenta su resistencia sobre su peso.
- La estudiante desarrolló la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

- La estudiante identificó la capacidad de generar tensión muscular ante una resistencia.
- La estudiante incorporó en su rutina ejercicios que involucren cargar su propio peso tales como ruedas, arcos, paradas de manos.



Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

Vo.Bo.



Yohana Hernández López
Directora de Formación Artística
Dirección General de las Artes
-MIGUDE-

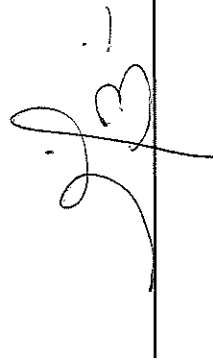
CICLO ESCOLAR 2020

Establecimiento	Academia Comunitaria de Danza Contemporánea del municipio de San José Pinula, departamento de Guatemala
Especialidad	Danza Contemporánea
Nombre del capacitador	Correspondiente al cuarto producto e informe Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

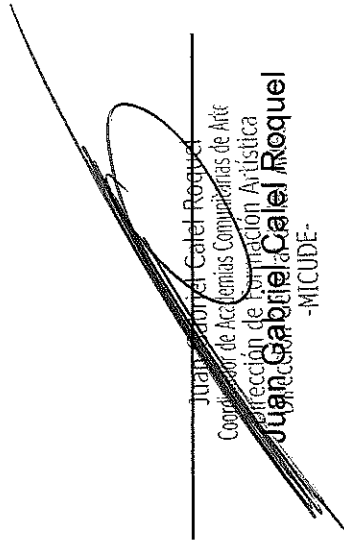
PLANIFICACIÓN DEL MES DE JUNIO 2020

Periodo	Competencias	Indicadores de Logro	Contenidos	Actividades	Evaluación	Recursos
Del mes de junio 2020	Identifica la capacidad de su cuerpo para funcionar eficientemente	Interactúa con los miembros de su familia, Por medio de ejercicios enviados por videos didácticos.	Entrenamiento de la capacidad Aeróbica	Realizará ejercicios de ritmo sostenido con intensidad relativamente baja y tiempo de trabajo prolongado.	Evaluación diagnóstica por medio de seguimiento por fotografías.	Humanos: ✓ Estudiantes ✓ Padres de Familia ✓ Instructora
	Fortalece el sistema músculo-esquelético y su tonificación.	Realiza en casa actividades sostenidas con poco esfuerzo y poca fatiga con una recuperación rápida.	Capacidad Anaeróbica	Practicará rutinas de intensidad variable alta media baja	Observación de videos Presentación	Materiales: Computadora Celular Tablet Internet
	Aumenta su tono muscular lo cual le ayuda a mantener la postura corporal de acorde a cada	Practica rutinas	Tonicidad muscular Fuerza	Ejecutará rutinas que requieren gran esfuerzo y poco tiempo.	Uso de herramientas en casa	Aplicaciones:

	<p>movimiento. Desarrolla la capacidad de levantar empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos</p>	<p>de ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aplica tonicidad por medio de contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Identifica la capacidad de generar tensión muscular ante una resistencia</p>	<p>muscular</p>	<p>caseras con botellas Entrenará rutinas pasivas de ejercicios con sus pesas. Incorporará en su rutina ejercicios que involucren cargar su propio peso tales como ruedas, arcos, paradas de manos.</p>	<p>WhatsApp</p>
--	--	--	-----------------	---	-----------------



Argentina Elizabeth Bourdet Delgado



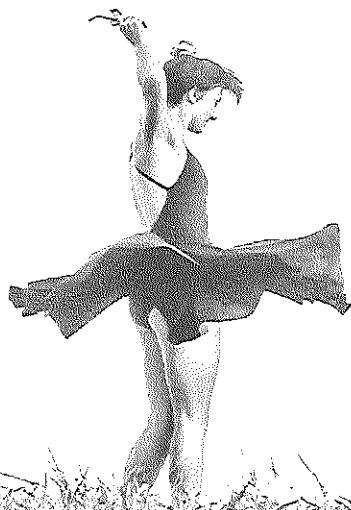
Juan Gabriel Cabal Roquel
Coordinador de Academias Computarizadas de Arte
Dirección de Formación Artística
-MICUDE-

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

*Academia
Comunitaria de Arte*

Con Especialidad en Danza Contemporanea

MUNICIPIO DE SAN JOSÉ
PINULA.
GUATEMALA, GUATEMALA.



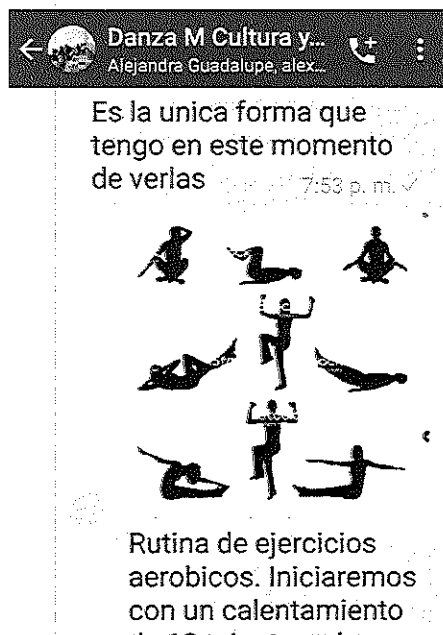
Tallerista Encargada
Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

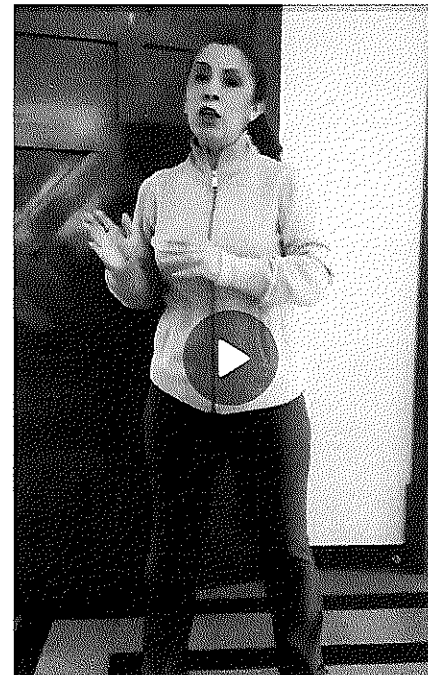
Debido a la emergencia de COVID 19 fueron cerradas las instalaciones de la Municipalidad, y suspendidas las clases presenciales por disposición Presidencial. Motivo por el cual se procedió a realizar la creación de un chat de watsapp con las niñas que hasta ese momento se habían inscrito y completado su papelería.

Para respaldar el desarrollo de cada una de los temas desarrollados en el presente producto, se presentan las siguientes fotografías conforme al orden en el cronograma establecido

- Del 01 al 05 de junio. Las estudiantes trabajaron el Tema: **Entrenamiento de la Capacidad Aeróbica**



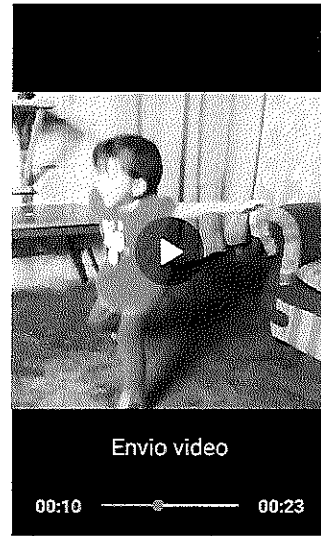
Por medio de guías graficas la estudiante recibió ejercicios para desarrollar su capacidad aeróbica en casa



Por medio de video la estudiante recibe instrucciones de la forma correcta de realizar sus rutinas y oxigenar su cuerpo de manera efectiva e identifica la capacidad de su organismo para funcionar eficientemente

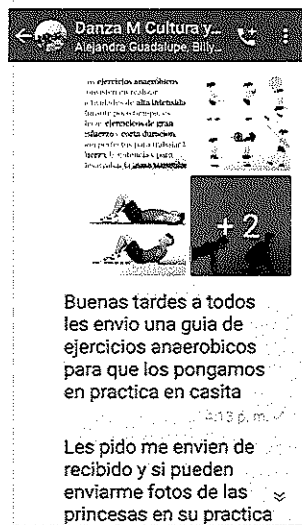


Practicó en casa actividades sostenidas con poco esfuerzo y poca fatiga con una recuperación rápida.



Realizó ejercicios en casa de ritmo sostenido con intensidad relativamente baja y tiempo de trabajo

- Del 08 al 12 de junio. Las estudiantes trabajaron el Tema: Capacidad Anaeróbica



Por medio de guías graficas se les indica a las estudiantes la forma de practicar rutinas para desarrollar su capacidad anaeróbica



Realizó por medio de video rutinas en casa de intensidad variable alta, media y baja



Desarrolló rutinas de ejercicios de alta intensidad y de poca duración con ayuda de equipo hecho con material de reciclaje



Ejecutó rutinas asociadas que requieren gran esfuerzo y poco tiempo.

- Del 15 al 19 de junio. Las estudiantes trabajaron el Tema: Tonicidad muscular



Por medio de internet se realiza un taller de cómo hacer pesas en casa con material de reciclaje



Por medio de video didáctico, la estudiante práctico rutinas para aumentar su tono muscular lo cual le ayuda a mantener la postura corporal de acorde a cada movimiento.

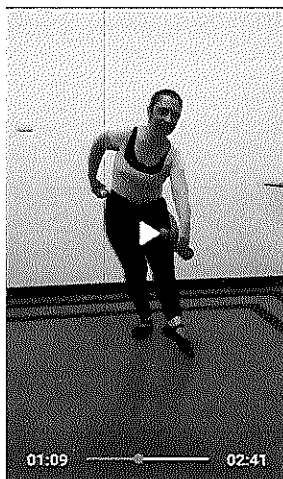


Aplicó tonicidad por medio de contracción parcial, pasiva y continua de los músculos con rutinas de danza cargando peso proporcional a su talla.



Ejecutó rutinas en las que fortalece su tonicidad muscular bailando con peso liviano

- Del 22 al 30 de junio. La estudiantes trabajaron el Tema: **Fuerza Muscular**



Desarrolló la capacidad de levantar empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos con la ayuda de video trasladado



Identificó la capacidad de generar tensión muscular ante una resistencia como lo son sus pesas de botellas.



Aplicó tonicidad por medio de contracción parcial, pasiva y continua de los músculos utilizando pesas en sus rutinas.



Incorporó en su rutina en casa ejercicios que involucran cargar su propio peso tales como ruedas, arcos, paradas de manos.

Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

Juan Gabriel Calat Roquel
 Coordinador de Actividades Comunitarias de Arte
 Dirección de Formación Artística
 Dirección General de las Artes
 -MICUDE-

Vo. Bo.

Lidia Jacqueline Yohana Hernández López
 Directora de Formación Artística
 Dirección General de las Artes
 -MICUDE-