

San José Pínula, Guatemala, 04 de noviembre 2020

Licenciado
Luis Mijangos Recinos
Director General de las Artes
Ministerio de Cultura y Deporte
Presente

Licenciado Mijangos:

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 Octavo producto.

ACTIVIDADES REALIZADAS

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

RESULTADOS OBTENIDOS

1. Flexibilidad Corporal.

- Las estudiantes identificaron por medio de videos y guías enviadas la capacidad y la cualidad individual de ejecutar movimientos utilizando la amplitud de sus extremidades.
- Las estudiantes practicaron en casa la ejecución de rutinas de gimnasia rítmica en la que incluyeron movimientos de flexión,

extensión, abducción inducción eversión, inversión, rotación interna rotación externa.

- Las estudiantes aplicaron las extensiones corporales en las que involucraron la elasticidad para alcanzar el máximo grado de movimiento.
- Las estudiantes desarrollaron la flexibilidad corporal por medio de la practica constante de rutinas que incluyeron gimnasia rítmica.

2. Extensión articular.

- Las estudiantes identificaron por medio de videos enviados rutinas de gimnasia en las que se incluyeron flexión dorsal flexión plantar movimiento de lateralidad, apertura y elevación.
- Las estudiantes experimentaron secuencias de ejercicios en los que involucraron: Las articulaciones del cuerpo; cuello, hombros, codos, muñecas tronco, tobillos cadera, rodillas.
- Las estudiantes practicaron ejercicios de estiramiento y flexión corporal que les permitieron tener una mejor extensión en las articulaciones.
- Las estudiantes desarrollaron en casa una adecuada extensión articular del cuerpo practicando las rutinas trasladadas por medio de video y guías de trabajo.

3. Extensión Muscular.

- Las estudiantes fortalecieron las cualidades físicas de agilidad, por medio de rutinas enviadas a través de videos con la forma de realizar una acción o movimiento muscular con ligereza y flexibilidad.
- Las estudiantes aplicaron la extensión muscular por medio de la ejecución de ejercicios en movimiento y ejercicios estáticos.

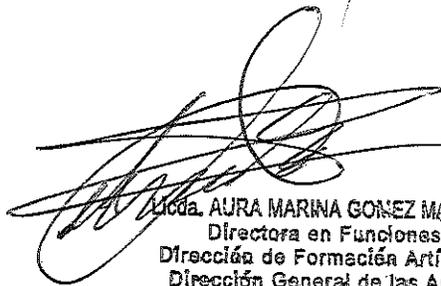
- Las estudiantes utilizaron los músculos como parte activa del aparato locomotor y esto permite que el esqueleto se mueva con respuesta rápida.
- Las estudiantes realizaron en casa rutinas de gimnasia rítmica con música, en las cuales incorporaron movimientos de danza contemporánea.

4. Flexibilidad progresiva.

- Las estudiantes por medio de videos desarrollaron la capacidad del cuerpo que les permite extender las articulaciones y músculos en su máxima amplitud según las limitantes personales.
- Las estudiantes fortalecieron su flexibilidad corporal generando diversidad de movimientos prolongados y con mayor fluidez.
- Las estudiantes identificaron el progreso de su flexibilidad y la forma correcta de desarrollarla por medio de la practica constante.
- Las estudiantes trabajaron en casa con la ayuda de sus padres coreografías individuales en las que utilizaron la flexibilidad progresiva aplicándola a la gimnasia rítmica con elementos de danza contemporánea.



Argentina/Elizabeth Bourdet Delgado



Vo.Bo.

Licda. AURA MARINA GÓÑEZ MAZATE
Directora en Funciones
Dirección de Formación Artística
Dirección General de las Artes

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

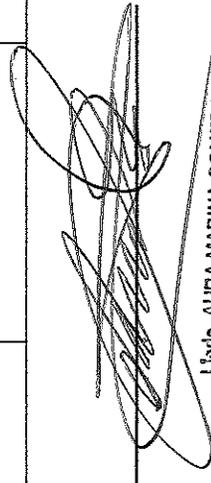
CICLO ESCOLAR 2020

PLANIFICACIÓN DEL MES DE OCTUBRE 2020

Periodo	Competencias	Indicadores de Logro	Contenidos	Actividades	Evaluación	Recursos
Del mes de octubre 2020	Identifica la capacidad y la cualidad individual de ejecutar movimientos a gran amplitud. Desarrolla ejercicios que le ayudan a tener una mejor extensión en las articulaciones. Adapta al musculo como parte activa del aparato locomotor que permite que el esqueleto se	Aplica las extensiones corporales en las que involucra la elasticidad para alcanzar el máximo grado de movimiento. Trabaja secuencias de ejercicios en los que involucra todas las articulaciones de su cuerpo. Identifica la extensión muscular por medio de la	Flexibilidad Corporal Extensión articular Extensión Muscular Flexibilidad progresiva	Identificaran en casa la ejecución de rutinas de gimnasia rítmica en la que incluye movimientos de flexión, extensión, abducción inducción eversión, inversión, rotación interna rotación externa. Desarrollaran por medio de videos rutinas de gimnasia en las que se incluirán flexión dorsal flexión plantar movimiento de lateralidad apertura y	Evaluación diagnóstica por medio de seguimiento por fotografías. Observación de videos por medio de whatsapp y grupo cerrado de Facebook	Humanos: ✓ Estudiantes ✓ Padres de Familia ✓ Instructora Materiales: Computadora Celular Tablet Internet Aplicaciones: WhatsApp Facebook

<p>mueva. Fortalece su flexibilidad corporal generando diversidad de movimientos prolongados y con mayor fluidez.</p>	<p>ejecución ejercicios en movimiento y ejercicios estáticos. Desarrolla la capacidad del cuerpo que permite extender las articulaciones y músculos en su máxima amplitud.</p>	<p>elevación. Realizaran en casa rutinas de gimnasia rítmica con música en las que incorporaran movimientos de danza contemporánea. Aplicaran en casa movimientos con la ayuda de sus padres para coreografías individuales en las que utilizaran la flexibilidad progresiva y los conocimientos adquiridos.</p>	<p>grupo cerrado</p>
---	--	--	----------------------


Argentina Elizabeth Bourdet Delgado


Lidia ALEJRA MARINA GONZALEZ MARZATE
Directora en Funciones
Dirección de Formación Artística
Dirección General de las Artes

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE
ACADEMIA COMUNITARIA DE ARTE



CON
ESPECIALIDAD
EN DANZA
CONTEMPORANEA

MUNICIPIO DE SAN
JOSE PINULA
DEPARTAMENTO
DE GUATEMALA

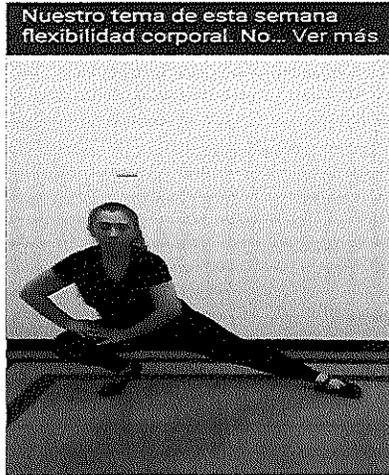
TALLERISTA ENCARGADA

ARGENTINA ELIZABETH BOURDET DELGADO

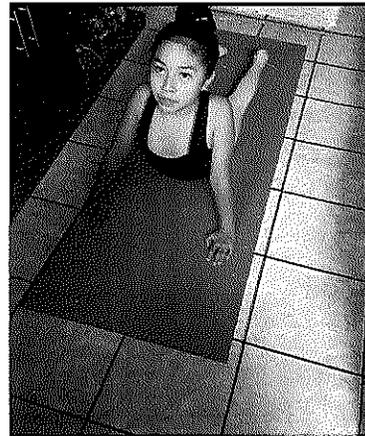
EVIDENCIA FOTOGRAFÍCA

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.

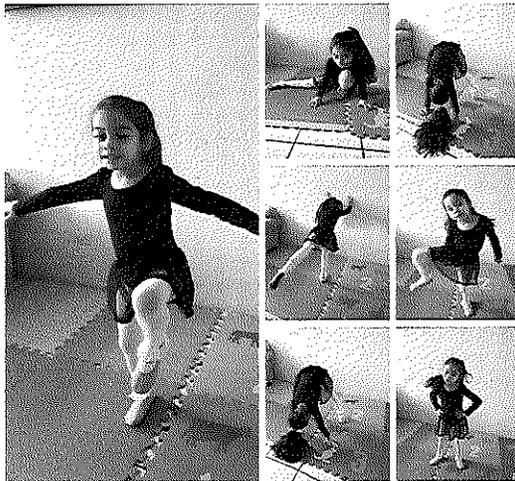
- **Del 01 al 08 de octubre. Identificaron Flexibilidad Corporal**



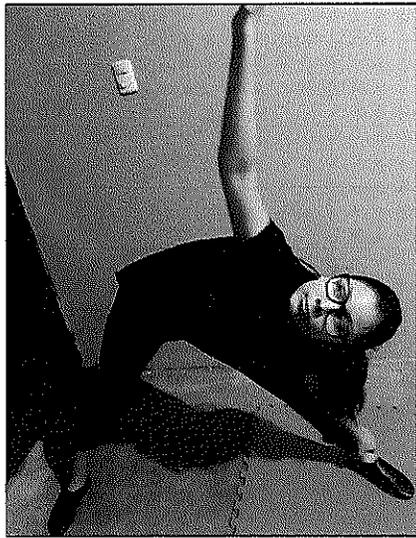
A través de videos y guías enviadas identificó la capacidad y la cualidad individual de ejecutar movimientos utilizando la amplitud de sus extremidades.



Aplicó las extensiones corporales en las que involucro la elasticidad para alcanzar el máximo grado de movimiento en las rutinas.

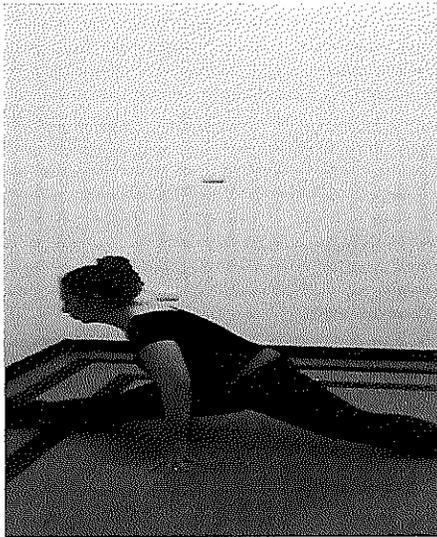


Practicó en casa la rutina de gimnasia rítmica en la que incluyeron movimientos de flexión, extensión, abducción inducción eversión, inversión, rotación interna rotación externa.

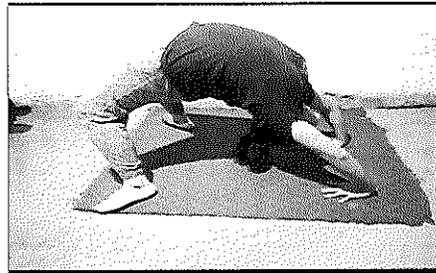


Desarrolló la flexibilidad corporal por medio de la practica constante de las rutinas que incluyen ejercicios de gimnasia rítmica.

- Del 09 al 19 de octubre. Desarrollaron Extensión articular



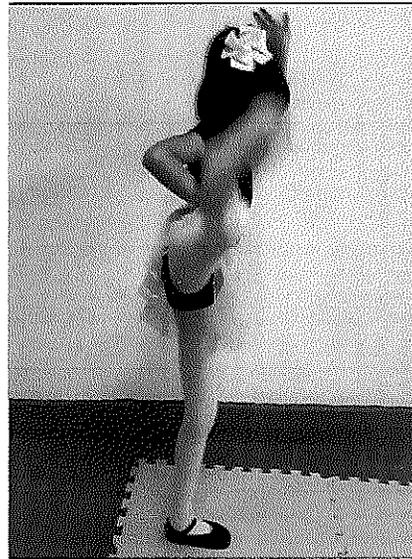
Identificó por medio de videos y guías enviados, rutinas en las que se incluyo flexión dorsal, flexión plantar, movimiento de lateralidad, apertura y elevación.



Practicó ejercicios de estiramiento y flexión corporal que le permitieron tener una mejor extensión en las articulaciones.



Experimentó secuencias de ejercicios en los que involucró las articulaciones del cuerpo; cuello, hombros, codos, muñecas tronco, tobillos cadera, rodillas.

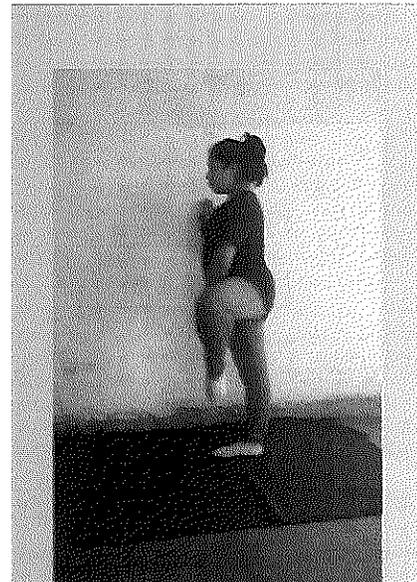


Desarrolló una adecuada extensión articular del cuerpo con las rutinas trasladadas por medio de video y guías de trabajo.

- Del 21 al 26 de octubre. Realizaron Extensión Muscular



A través de videos trasladados, fortaleció los músculos y cualidades físicas como agilidad, flexibilidad y ligereza.



Aplicó la extensión muscular por medio de la ejecución de ejercicios en movimiento y ejercicios estáticos.



Realizó en casa rutinas de gimnasia rítmica con música, en las cuales incorporó movimientos de danza contemporánea.

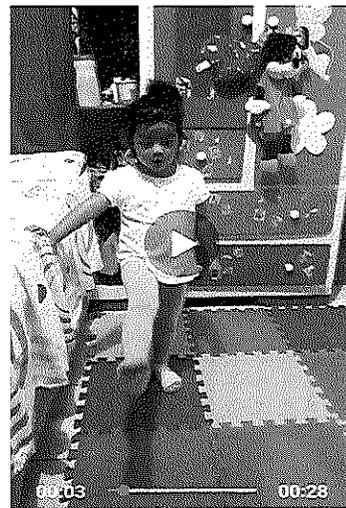


Utilizó los músculos como parte activa del aparato locomotor que permite que el esqueleto se mueva con respuesta rápida.

- Del 27 al 30 de octubre. Aplicaron Flexibilidad progresiva



Por medio de videos trasladados desarrolló la capacidad del cuerpo que le permitió extender las articulaciones y músculos a su máxima amplitud según las limitantes personales.



Fortaleció su flexibilidad corporal con diversidad de movimientos prolongados que le permitieron ejecutarlos con mayor fluidez.



Identificó el progreso de su flexibilidad y la forma correcta de desarrollarla por medio de la práctica constante.



Trabajó con la ayuda de los padres de familia, coreografías individuales en las que utilizó flexibilidad progresiva y aplicó todos los conocimientos

Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

Alicia MARINA GONZALEZ MAZATE
Directora en Funciones
Dirección de Formación Artística
Dirección General de las Artes

Vo. BO