# CORPORALIDADES

DIVALI LÓPEZ RIVERA

UNIVERSIDAD FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE ARTES - ASAB

PROYECTO CURRICULAR ARTE DANZARIO

2022

# ÍNDICE

Resumen…….3

1. Introducción…….4
2. Objetivos……...7

2.1. General

2.2. Específicos

3. Descripción de resultados alcanzados……....8

3.1. Participantes

3.2. Diseño de la investigación

3.3. Preparación de la clase

3.4. Trabajo de Barra

3.5. Trabajo de Centro

3.6. Resultados y Avances Obtenidos

4. Análisis de resultados…….29
5. Evaluación……..31
6. Conclusiones…….32
7. Bibliografía
8. Anexos

## RESUMEN

En el presente informe se presentan los resultados de la pasantía realizada en la Academia de Pole Dance Bogotá. Esta labor consistió en la realización de clases de ballet a personas jóvenes y adultas, llevando a cabo un proceso corporal enfocado en la danza clásica. Se estudió el aporte que éstas sesiones tuvieron en el desempeño de los estudiantes en otras disciplinas impartidas por la misma academia (pole dance, telas aéreas, flexibilidad, etc.) obteniendo como resultado una mejoría notable en distintos aspectos como la memoria, agilidad, coordinación, la flexibilidad y la consciencia corporal.


Palabras claves: Danza Clásica, Consciencia Corporal,Pole Dance,Telas aéreas, Flexibilidad.

# 1. INTRODUCCIÓN

La danza clásica requiere de quienes la practican diferentes habilidades corporales tales como la flexibilidad, el equilibrio, la conciencia espacial, la fuerza, entre otras. Dichas habilidades son transversales e incluso imperativas a múltiples disciplinas artísticas, tales como el *Pole Dance* y las telas aéreas. En este sentido, la práctica de la danza clásica puede llegar a aportar nuevas y diversas habilidades que pueden enriquecer a otras disciplinas en cuanto a su aporte en técnicas corporales que son necesarias para su práctica.

En este trabajo se darán a conocer los resultados obtenidos durante el proceso de pasantía en la academia *Pole Dance*. Se podrá ver y analizar cómo fue el transcurso de las clases de danza clásica y cómo éstas tuvieron un impacto tanto en el cuerpo como en la mente de cada estudiante, además de ver cómo su corporalidad cambió en las diferentes técnicas que también se imparten allí. Durante el proceso, se encontró cierta afinidad y cosas en común que tienen estas prácticas: la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio y la musicalidad, además del control corporal que debe tener el cuerpo al realizar cada una de estas.

Este trabajo consiste en estudiar la relación que hay entre las técnicas y cómo estas ayudan a mejorar el trabajo de la consciencia corporal.

Referentes históricos:

El pole dance proviene de la india, del mástil chino, el cual hace parte del circo y consiste en dos postes verticales de unos 6 metros de altura cubiertos de goma en los que el artista realiza temerarias acrobacias saltando de uno a otro [1].

Las telas aéreas provienen de la cuerda de la india o cuerda indiana, siendo esto una experimentación con elementos y materiales distintos. El circo lo tomó por su atractivo y en

el transcurso del tiempo lo ha transformado, haciéndolo acrobático y artístico, lo cual ha hecho parte de lo que hoy conocemos como Danza Aérea [2].

El ballet es una danza originaria del Renacimiento Italiano, durante los siglos XV y XVI. [3] Así pues, el ballet clásico o danza clásica es una forma de danza cuyos movimientos se basan en el control total y absoluto del cuerpo [4]. Por consiguiente, encontramos que el ballet ayuda a una buena construcción de control en el cuerpo y esto hace que al realizar un trabajo en conjunto con un elemento, el cuerpo se adapte y se vea de mejor manera, ya que construye ciertas líneas y hace que se vea de una manera más limpia y armónica el cuerpo en relación con el elemento. Esto hace que se complementen, logrando así una mejoría visual pero también un mejor trabajo de la consciencia corporal.

Desde hace mucho tiempo la flexibilidad hace parte del trabajo gimnástico y acrobático, además que también ha acompañado a estas tres técnicas ya nombradas, ayudando así a mejorar la estética y facilitar ciertos movimientos que se realizan en cada una de ellas. Se ha identificado que a los bailarines les resulta más fácil hacer esta práctica porque han desarrollado flexibilidad, aunque en todo caso, esta característica no lo es todo para poder realizar las acrobacias en el pole dance y las telas aéreas.

En danza clásica es más conocida la elongación corporal, esta significa hacer algo más largo, y es lo que hace ver el cuerpo de manera más estética además de que al realizar esta práctica constantemente ayuda a que los músculos trabajen sin mayor esfuerzo y adquieran flexibilidad y una mejora en la coordinación.

La elongación y la flexibilidad son un complemento de estas tres disciplinas, ya que estas se manifiestan principalmente en la preparación del músculo para que este sea capaz de soportar ciertas cargas y sacar el máximo de beneficios en el trabajo deportivo y evitar molestias o dolencias. Realizar este tipo de prácticas permite relajar y darle un descanso al músculo después de un arduo entrenamiento. Gracias a la facilidad dada por un buen grado de

flexibilidad en la técnica, la realización de los movimientos ejecutados son más eficientes y con mayor amplitud, conservando así una buena técnica.

Debido a esto, la danza clásica es un buen conector y complemento al Pole Dance y las Telas Aéreas, ya que transforma el cuerpo musculoso y lo presenta de manera elegante, liviana y artística, complementando el trabajo de fuerza y resistencia que se ejecutan en estas técnicas.

# 2. OBJETIVOS

## 2.1. OBJETIVO GENERAL

Investigar cómo el pole dance y las telas aéreas se complementan con la danza clásica, mejorando la consciencia corporal en jóvenes y adultos que la practican.

## 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estudiar el proceso de clases desde la perspectiva de la danza clásica durante 6 meses, en un grupo de jóvenes y adultos que practican pole dance y telas aéreas.
- Realizar una grabación mensual que permita medir cualitativamente el avance en el proceso corporal en cada uno de los estudiantes.
- Analizar el proceso de los elementos técnicos de la danza clásica que permiten la coordinación, la flexibilidad y la fuerza empleadas en las otras prácticas dancísticas.

# 3. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS ALCANZADOS

## 3.1. PARTICIPANTES

Durante el proceso de pasantía se manejó un cupo máximo de 7 estudiantes debido al espacio. Todas las estudiantes fueron mujeres, con edades entre 20 a 40 años, aunque también se tuvo la participación de dos niñas de aproximadamente 6 y 8 años de edad.

## 3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se basó en cómo incorporar la técnica clásica a cuerpos jóvenes y adultos que practican diferentes técnicas aéreas como el Pole Dance y las Telas aéreas en la Academia Pole Dance Bogotá. El trabajo corporal desde la danza clásica puede aportar a mejorar la postura y las líneas del cuerpo, además de ganar mayor control y consciencia. Para esto, se realizó un trabajo de barra al piso, el cual tuvo como objetivo la alineación corporal de la columna vertebral, las caderas, los muslos, las pantorrillas, los tobillos y los pies, ayudando a crear una conexión profunda para que los músculos trabajen de forma armoniosa, mejorando el equilibrio y el control de los movimientos.

Se realizaron los siguientes ejercicios:

1. Sentadas en un cojín o cubo de yoga, flexionamos la pierna derecha dejándola relajada en posición de mariposa, luego con la mano derecha agarramos el talón de la pierna izquierda y con la mano izquierda agarramos los dedos del pie del meñique hasta el índice. Luego de esto, subimos y bajamos el pie llevando nuestro pie izquierdo cerca a la cabeza haciendo 2 series de 10 repeticiones con cada pierna.

2. Sentadas en un cojín o cubo de yoga extendemos las dos piernas juntas delante de nosotros y realizamos una flexión de pies sin que los talones se levanten del piso, relajamos la cabeza como si quisiéramos que fuera hacia los muslos, dejamos los brazos a los laterales, realizamos la respiración inflando el abdomen y la zona lumbar, empujando los talones hacia adelante para liberar la tensión que se tenga en esas zonas durante 10 segundos.

3. En posición de 6 apoyos (manos, rodillas y pies sobre el suelo), colocar la espalda en una posición neutra manteniendo un ángulo de 90 grados entre la posición de las piernas y los brazos en relación al torso. Ahí realizamos una contracción y relajación pélvica llevando el ombligo hacia arriba y luego hacia el suelo inhalando y exhalando. Realizamos 2 series de 10 repeticiones. Luego acercaremos los glúteos a los talones manteniendo un balanceo de atrás hacia adelante con una posición neutra de nuestra cadera y espalda. Realizamos 2 series de 5 repeticiones.

4. En la misma posición de 6 apoyos (manos, rodillas y pies sobre el suelo), cruzamos una pierna delante de la otra, manteniendo la alineación de la espalda y la cadera y realizamos 10 balanceos de atrás hacia adelante con la espalda recta. Luego realizamos otros 10 balanceos buscando que nuestro ombligo se acerque hacia las piernas formando una u con la espalda sin que colapse la zona lumbar, esto se realiza con las dos piernas.

5. Acostados boca arriba extendemos la pierna derecha dejándola relajada en el suelo, luego tomaremos con la mano derecha el talón de la pierna izquierda y con la mano izquierda agarramos los dedos del pie del meñique hasta el pulgar. Y realizamos

flexión y extensión con la pierna izquierda. Tratando que la pierna derecha se mantenga estirada, para que también trabajen los flexores de la cadera al flexionar y estirar la pierna.

6. Acostadas boca arriba agarramos por dentro con las manos los talones, luego llevamos los pies cerca a la cabeza realizando una flexión y extensión de las piernas de manera no forzada, dejando totalmente en el piso la espalda hasta el sacro. Realizamos 2 series de 10 repeticiones. Por consiguiente agarramos por dentro el arco del pie con las manos dejando que las rodillas se abran hacia las costillas y por último, buscamos extender y flexionar las rodillas hasta el rango de amplitud que tenga cada una, cuidando que el sacro se mantenga en el suelo. Realizamos 2 series de 5 repeticiones.

7. De pie, con las piernas abiertas al ancho de las caderas, realizamos una flexión leve de las rodillas dejando caer el torso y la cabeza hacia el suelo. Después inhalamos y exhalamos inflando el abdomen y la zona lumbar de manera continua, pensando que el sacro empuja hacia el cielo. Por último, nos agarramos los codos con las manos dejando caer el peso del torso y la cabeza para que llegue lo más cerca al suelo. Nos mantuvimos 2 min en esta posición.

8. Sentadas con las piernas extendidas al ancho de las caderas delante de nosotros, realizamos círculos en los tobillos hacia afuera y hacia adentro, 10 repeticiones. Luego realizamos flexión y extensión en los pies (flex - punta ) 10 repeticiones. Mientras tanto, la espalda se alarga pensando que la coronilla va hacia el cielo y manteniendo un empuje hacia arriba.

9. Sentadas con las piernas juntas extendidas hacia adelante, realizamos elongación de las piernas y la columna, con el imaginario que las piernas quieren separarse de la cadera como si empujaran una pared enfrente de ellas, mientras tanto la espalda se alarga pensando que la coronilla va hacia el cielo y manteniendo un empuje hacia arriba. Realizamos 3 series de 10 segundos.

10. Sentadas con las piernas juntas extendidas hacia adelante, alargamos la espalda llevando la coronilla hacia el cielo, colocamos las manos lo más adelante posible ya sea en las pantorrillas, tobillos o pies y realizamos una inclinación hacia adelante sin que colapse la zona lumbar o que se cree una joroba en la espalda. Realizamos 3 series de 10 segundos.

11. Acostadas boca arriba con las piernas flexionadas al ancho de las caderas y los talones cerca a los glúteos, realizamos una elongación y flexión de piernas manteniendo el talón por el piso. Además al ejecutar este ejercicio debemos mantener el alargamiento de la espalda y el sacro siempre en el piso. Realizando 3 series de 5 repeticiones. Luego nos mantenemos acostadas con las piernas elongadas y realizaremos en 10 tiempos flexión y extensión de pies (flex - punta). Luego abrimos y cerramos piernas cada una en dos tiempos todo esto manteniendo el arrastre por el piso. Realizando 3 series de 5 repeticiones siendo abrir y cerrar una repetición. Por último, mantenemos por 10 segundos la elongación de las piernas y espalda.

12. Acostadas boca arriba con las piernas estiradas, realizamos una flexión y elongación de piernas manteniendo los talones juntos por el piso y las rodillas separadas

realizando una rotación externa en las piernas (posición de mariposa). Además al ejecutar este ejercicio debemos mantener el alargamiento de la espalda y el sacro siempre en el piso. Realizando 3 series de 5 repeticiones. Luego nos mantenemos acostadas con las piernas elongadas y rotadas hacia afuera y realizaremos en dos tiempos flexión y extensión de pies (flex - punta).Luego abrimos y cerramos piernas cada una en dos tiempos todo esto manteniendo la rotación externa y el arrastre por el piso . Realizando 3 series de 5 repeticiones siendo abrir y cerrar una repetición. Por último, mantenemos por 10 segundos la elongación de las piernas con la rotación externa.

Estos ejercicios ayudaron a preparar las piernas de una mejor manera y trabajar el en dehors (rotación externa) de manera más consciente antes de empezar con el trabajo en la barra, donde realizamos una secuencia de ejercicios para trabajar ciertos músculos específicos de las piernas y los pies con el fin de entender, de manera correcta, la flexión, la extensión y la rotación. Este mismo trabajo, se realizó en el centro del espacio sin el soporte de la barra para generar mayor control y consciencia corporal. Al final de cada mes, se tomó un registro audiovisual como insumo de análisis del proceso.

Cada técnica tiene un trabajo de enfoque corporal:

| DANZA CLÁSICA | POLE DANCE | TELAS AEREAS |
|---|---|---|
| Los principios generales del ballet clásico incluyen los conceptos de alineación, rotación, distribución del peso, postura, transferencia del peso, colocación, | Los principales requisitos físicos para la práctica del Pole Dance son la fuerza y la flexibilidad, así como cierta resistencia cardiovascular. Pero ello no es todo, ya que | Los principales requerimientos físicos para realizar telas aéreas son que por ser una práctica en la que se trabaja la fuerza física con la gravedad, ejercitamos |

| | | |
|---|---|---|
| elongación, compensación, aplomo y equilibrio. Gracias a todo este trabajo, el cuerpo llega a tener la habilidad de moverse con el mayor grado posible de rapidez, control, agilidad, gracia y ligereza. | también es necesario contar con ciertas habilidades a nivel técnico, entre las que se destacan el equilibrio y la coordinación rítmica. | todo el cuerpo simplemente con la fuerza de nuestra musculatura, mejoramos la coordinación y resistencia. Un tres en uno: tonifica, fortalece y trabaja la flexibilidad. |

Analizando podemos ver varias características en común, las cuales son: resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad.

Encontramos una habilidad que está explícita en estas tres disciplinas y es la flexibilidad. Esta puede realizarse de forma independiente para enfocarse específicamente en mejorar el rango de movimiento. En la clase se trabajaron zonas específicas como la espalda, los cuádriceps, los isquiotibiales, el flexor de la cadera y la rotación externa y se tuvo en cuenta el trabajo corporal de cada estudiante. Su enfoque fue mejorar la movilidad y la plasticidad del cuerpo, dando como resultado realizar con facilidad ciertas posturas o figuras que se realizaron en las otras técnicas.

### 3.3. PREPARACIÓN DE LA CLASE

Iniciamos hablando sobre qué era el ballet o también llamado danza clásica, se explicó que es una forma de danza cuyos movimientos se basan en el control absoluto del cuerpo, razón por la cual la formación en la danza clásica se inicia entre los 6 y 7 años. El ballet surgió en Francia, durante el reinado de Luis XIV. Este arte se caracteriza por lograr una expresión máxima y una elegancia completamente refinada que se ve reflejada en los movimientos. Por este motivo, se obtienen diferentes beneficios al realizar esta práctica, uno de ellos es que aporta a un trabajo físico y mental más estable, ya que utiliza aspectos como la memoria, la concentración, el

compromiso, la paciencia y la autoconfianza [5]. Desde que se conoce, el ballet ha establecido una estructura muy específica y uno de sus fundamentos técnicos es *en dehors* o lo que conocemos por rotación externa, el cual consiste en que cada pierna debe ser rotada hacia afuera desde la articulación de la cadera. El ballet tiene algo muy característico y es que está conformado por ejercicios, pasos, posiciones y poses para los que existe una terminología francesa. En ella se consideran seis posiciones básicas de los pies, igualmente para los brazos aunque estas posiciones cambian dependiendo la escuela (rusa, cubana, americana, francesa e italiana) .



Primera posición



Segunda posición



Tercera posición



Cuarta posición



Quinta posición



Sexta posición

Esta base y método definieron la forma en la que se ejecuta el movimiento. Conociendo esto, empezamos con una organización de ejercicios básicos que

ayudaron a identificar las fortalezas y debilidades tales como: la fuerza, flexibilidad y coordinación que cada estudiante tuvo al iniciar y finalizar el proceso.

A partir de eso se elaboró el calentamiento en la barra de acuerdo a las capacidades que tenía cada estudiante, con la intención de desarrollar un trabajo muscular en las piernas y los pies de la manera correcta. Esto se realizó de la siguiente forma:

1. Calentamiento: Se realizaron 8 relevés en sexta posición con cada pierna cambiando el peso, demi plié, relevé en demi plié, relevé y se bajan los talones al suelo .Luego releve, releve en demi plié apoyo los talones en el suelo y extensión de rodillas.



Sexta posición de pies



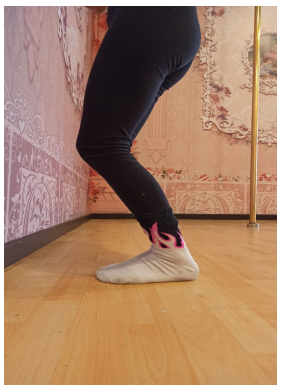
Elevación de talón alternado



Relevé



Elevación de talón alternado



Demi-plié



Relevé en demi-plié



Relevé



Sexta posición de pies



Relevé



Relevé en demi-plié



Demi-plié



Sexta posición de pies

Con lo mencionado anteriormente se crea una estructura a la que llamaremos barra. La palabra barra tiene dos significados: el primero es la estructura metálica sujeta de una pared o móvil en donde nos soportamos durante la clase, la segunda es el grupo o secuencia de ejercicios creadas con los pasos específicos del ballet.

Esto ayudó a medir e identificar la memoria y la coordinación que tenía cada estudiante para componer una buena secuencia para potenciar y aumentar sus fortalezas, además de trabajar con sus debilidades.

### 3.4. TRABAJO DE BARRA

El trabajo con la barra en la danza clásica es un entrenamiento fundamental ya que nos ayuda a fortalecer y desarrollar de manera equilibrada y correcta los músculos. Ayuda a que las piernas tengan una rotación del muslo hacia afuera manteniendo una alineación de las caderas, ganando el control y la flexibilidad en las articulaciones de los muslos. Estos ejercicios empiezan siendo simples y variados, tienen como objetivo calentar y estirar los músculos, ejercitar tendones, haciéndolos más flexibles mejorando la movilidad articular a medida que se ejecuta la repetición. Se genera una

eficiencia corporal, a partir de eso los ejercicios se hacen más complejos. La barra incluye los siguientes ejercicios:

- **Demi pliés:** Demi(medio) - plie(flexión), es un movimiento que tiene dos momentos, flexión y extensión, se realiza una pequeña o media flexión de rodillas sin que los talones se levanten y vuelve extendiendo las piernas al punto inicial. Se realiza en todas las posiciones de pies.
- **Battements tendus:** Tendu(extendido), es una extensión de pierna (adelante, atrás o al costado) manteniendo una presión constante en la pierna que hace el recorrido sin levantar el pie del piso.
- **Battements jetés:** Jeté(lanzado), parte del battement tendu realizando una extensión de pierna, la diferencia es que el pie se eleva máximo hasta unos 25 grados de altura de forma seca y regresa a la posición inicial.
- **Ronds de jambe à terre:** Es la acción de realizar un círculo con el pie por el piso, el peso está sobre una pierna mientras la otra realiza un tendu devant (adelante) realizando un semicírculo pasando por la segunda posición de pies hasta llegar a la posición de tendu derriere (atrás), para luego pasar en línea recta por la primera posición de pies. Este se puede realizar en dehors (hacia afuera), en dedans (hacia adentro).
- **Battements fondus:** Fondu (fundido), la pierna de base realiza un demi plié, mientras que la otra pasa por un cou de pie (cuello del pie), por último se realiza la extensión de rodillas de las dos piernas al mismo tiempo terminando en un tendu en terre o en el aire.

- **Battements frappés:** Frappe (golpear), consiste en extender una pierna pasando por un cou de pie hasta un tendu en terre o en el aire realizándose de forma energética y seca y regresa de forma más suave a la posición inicial.
- **Adagio:** Adagio (lento o reposado), es el conjunto de movimientos lentos, amplios y elegantes que realiza una pierna mientras la otra está en posición de extensión.
- **Grands battements:** Battements (golpe, batido, destaque) consiste en elevar con fuerza y cerrar con control una pierna de forma dinámica empezando y terminando por un tendu.
- **Estiramiento:** Debe hacerse antes y después de realizar una clase. Se puede realizar con la barra o sin ella a diferentes intensidades para mejorar el rango de movilidad.

  En la barra se puede trabajar en dos fases:

  1. La primera es frente a la barra con las dos manos en ella (primera fase),
  2. La segunda se trabaja de lado con una mano en la barra (segunda fase).

Como fue un proceso básico tanto para personas adultas como para los niños siempre fue mejor realizar los ejercicios en primera fase (dos manos a la barra) ya que esto nos ayudó a encontrar una mejor colocación y alineación del cuerpo mientras se trabajaron los ejercicios ya mencionados.

En la barra, el ballet exige ciertas reglas como:

1. Mantener la posición de pies y brazos correspondiente en la preparación inicial antes de iniciar un ejercicio.
2. Siempre al iniciar un ejercicio se realiza la preparación de los brazos o conocido como (port de bras) para preparar el cuerpo para iniciar el ejercicio.
3. Al finalizar cada ejercicio volver a la posición inicial y sostenerla por unos segundos.

Teniendo en cuenta lo ya mencionado anteriormente realizamos un calentamiento enfocado en los pies, los tobillos y las rodillas ya que es necesario activar las articulaciones al realizar esta práctica.

- Luego iniciamos con el demi plié. Se realizó en sexta y primera posición de pies, en ocho tiempos, cuatro tiempos para flexionar y cuatro tiempos para extender. Al finalizar, realizamos un equilibrio en relevé, primera posición de pies y brazos durante ocho tiempos y se finalizó en la misma posición. Este se realizó con ambas piernas dos secuencias.





- Seguimos con el tendu, el cual se realizó en sexta y primera posición de pies, solamente devant (adelante), en ocho tiempos, cuatro para abrir con la pierna extendida y cuatro para volver a la posición inicial de los pies. Finalizando con un demi plié, relevé en demi plié, relevé y un equilibrio de ocho tiempos en primera posición.



- El jette se realizó en sexta y primera posición de pies en cuatro tiempos dividiéndolo que los tres primeros tiempos el pie se arrastraba por el piso hacia adelante hasta la media punta y en el último tiempo se elevaba de manera seca por el empuje de los dedos y volviendo por el mismo camino de manera controlada terminando con un relevé directo y un equilibrio en ocho tiempos.



- El rond de jambe se realizó por mitades, en primera posición de pies saliendo de un tendu devant rotando hasta un tendu a la second y cerrando el tendu de nuevo a la primera posición, luego saliendo de un tendu a la second hasta un tendu derriere cerrandolo a primera posición. Realizándose en dehors, en dedans.



- El fondú se dividió en cuatro partes para entender la dinámica de este movimiento, se realizó en sexta posición de pies en ocho tiempos. Los primeros dos tiempos era para marcar el cou de pie, los siguientes dos era para hacer un demi plié con la pierna de base, los siguientes dos eran para marcar un attitude con la pierna del cou de pie abrazado, mientras la de base realizaba un demi plié más profundo para que en los últimos dos tiempos, las dos piernas se extendieran al mismo tiempo y la pierna que estaba elevada terminara en un tendu devant para volver a la sexta posición. Este se realizó en devant y a la second.





- El frappé se inicia con una preparación un tendu a la second, trayendo el pie por el aire a un cou de pied devant en flex, realizando la extensión de pierna con un arrastre de la media punta terminando con el pie en un tendu devant, volviendo a la primera posición. Realizando cuatro repeticiones  adelante y cuatro al lado.





- El adagio lo iniciamos en sexta posición, manteniendo cuatro tiempos cada posición. Se inicia con un cou de pied abrazado a la altura del tobillo, subiendo por la pierna hasta un passé, sosteniendo el balance en esta posición durante cuatro tiempos, finalizando se cierra a un susu en relevé y se termina de nuevo en sexta posición.





- El grand battement se realizó en sexta posición en croix haciendo dos repeticiones por cada lado y saliendo y entrando por un tendu.





- El estiramiento se realizó con una pierna en la barra (devant, second, derriere) realizando un souple (flexión de torso hacia adelante con piernas extendidas), un cambre (flexión del torso hacia atrás con piernas extendidas) y demi pliés en una misma combinación.

Los ejercicios en la barra se realizaron en sexta, primera y tercera posición de pies, para entender de una manera más fácil la alineación del cuerpo y distribución del peso. La secuencia con la barra se realizó durante los dos primeros meses, para que los cuerpos se familiarizaran con la técnica. En el tercer y cuarto mes, el trabajo se enfocó en la repetición, estructurando el tiempo de ejecución de los ejercicios en la barra y poco a poco se fue quitando la sexta posición de pies para reforzar el trabajo del en dehors, o rotación externa. En los últimos meses, se trabajó en la conciencia espacial y cómo apropiar el proceso obtenido en la barra teniendo un mayor control físico sin apoyo. También se realizó una observación individual de los ejercicios de la barra, para que las estudiantes entendieran

directamente la colocación correcta del cuerpo. Además, las estudiantes pudieron identificar en sus compañeras el proceso, y hacer correcciones de los ejercicios realizados.

El ballet tiene una base musical para realizar cada ejercicio, enfocado en el tiempo de realización de cada movimiento dividido en 2/4, 4/4, 6/8. De manera personal, siento que tener una base musical ayuda a mejorar la organización y coordinación corporal en un grupo.

### 3.5. TRABAJO DE REPETICIÓN

El trabajo de repetición es esencial, ya que este ayudó a identificar errores corrigiendo y perfeccionando los ejercicios realizados en la barra, potenciando la memoria, la consciencia corporal y manteniendo el trabajo constante en el cuerpo. Un trabajo de repetición no tiene frutos si no se activa nuestra conciencia corporal ya que esto a través de ensayo y error puede generar que el movimiento se convierta en una acción natural del cuerpo. Este trabajo se inició a partir del tercer mes en la clase de ballet mientras se estructuraba el trabajo de la barra, pero en las otras clases se realizaba de manera intermitente, porque es la mejor manera de limpiar y perfeccionar las secuencias aprendidas en clase.

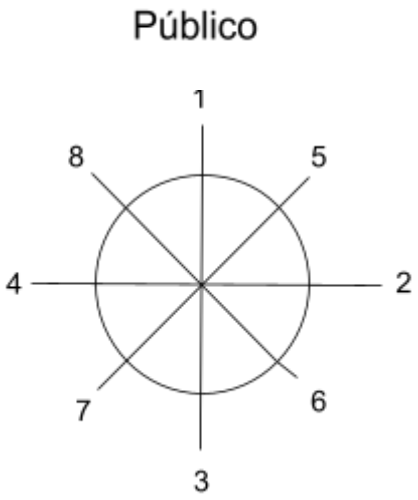
En el proceso identifiqué que las debilidades se centran en la fuerza y resistencia, destacando que el trabajo de repetición ayudó a mejorar estos dos factores claves para la práctica en el pole dance y telas aéreas, mejorando el desarrollo de la estética y fluidez del movimiento.

### 3.6. TRABAJO DE CENTRO

En este trabajo se puso en práctica todo lo ejecutado en la barra, esto hizo que se ampliará la complejidad ya que no hay ningún apoyo, haciendo que el cuerpo tenga

control en el espacio. No se tuvo la oportunidad de realizar muchas veces este trabajo, ya que en cada clase se incorporaba una estudiante nueva y me vi obligada a repasar más los ejercicios de la barra. Se realizaron trabajos de pequeños saltos (glissade, chasse, sautes), además de la realización de un vals (baile de salón caracterizado por un compás de 3/4 (tres cuartos)). También aprendieron la ubicación espacial de un escenario.

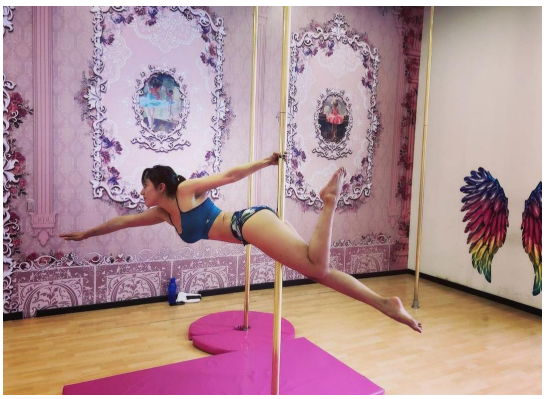
La danza clásica se organiza de acuerdo a la mirada del público en el escenario. Para entender esto, primero imaginamos dibujar una circunferencia en un plano horizontal que, visto desde arriba, tiene una línea vertical en donde se ubican los puntos 1 y 3, una línea horizontal en donde se ubican los puntos 2 y 4 y dos líneas diagonales, todas las cuales pasan por el centro en los cuales se ubican los puntos 5, 6, 7, y 8.




- en eface: El cuerpo está colocado de cara o de frente al público (Punto **1**)
- croisé: (significa cruzado) El cuerpo está en una diagonal (En los puntos **8** ò **5**) dejando que una de las piernas esté cruzada sobre la otra.
- effacé: (borrado, desdibujado) El cuerpo está colocado en una diagonal (En los puntos **8** ò **5**) dejando que las dos piernas estén a vista del público.

## 3.6. OBSERVACION Y ANALISIS

ANTES



DESPUÉS



Podemos observar la diferencia de la colocación del torso, el como sus hombros y cuello se alargaron mejorando la postura. Además de que sus abductores se fortalecieron, ayudando a tener un ajuste de las piernas en el tubo, todo esto hizo que su cuerpo lograra una mejor alineación dando como resultado una fácil realización de la postura deseada.

ANTES



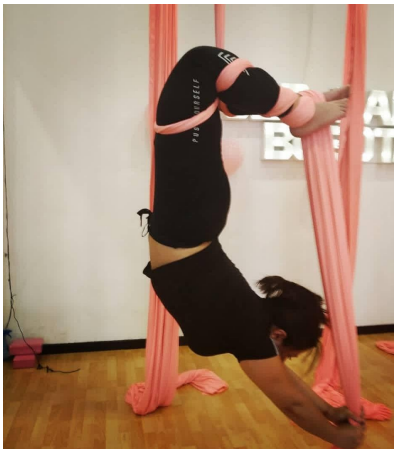
DESPUÉS



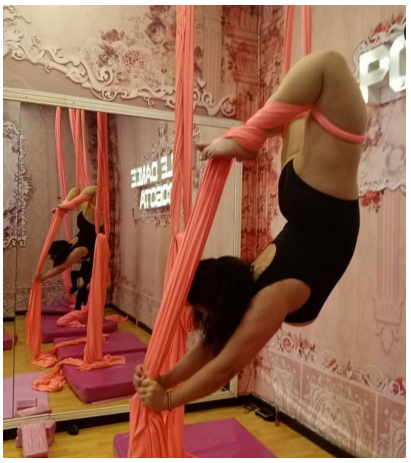
En esta ocasión podemos observar una mejora en su flexibilidad ya que su isquiotibial de la pierna derecha obtuvo mucho más fuerza y alargamiento igualmente que el

flexor de cadera de la pierna izquierda , también se ve mayor ajuste, control del movimiento y mayor tonicidad en su cuerpo.

ANTES



DESPUÉS



En esta ocasión podemos observar mayor tonicidad y control de sus piernas, también una mejoría en sus flexores de cadera dejando así una mejor activación de su zona dorsal y lumbar mejorando el movimiento, aparte de su mejora en “puntas”.

ANTES



DESPUÉS



En esta figura podemos observar un mejor pliegue de su cuerpo, mayor fuerza en su isquiotibial y mejor flexibilidad en su flexor de la cadera ayudando así a tener un rango de movimiento más amplio.

El entendimiento de la conciencia corporal de cada una cambió y esto hizo que se llevará a cabo una mejor fluidez y ejecución de las posturas deseadas. Además de ganar mayor confianza en el manejo de su cuerpo, ampliar sus rangos de movilidad y realizar limpiamente la ejecución de las posturas.

## 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Al admirar el cambio entre el inicio y el final, se reveló un progreso positivo en general, más evidente en algunos casos que en otros, donde se pudo observar el aumento en la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los grupos musculares que fueron trabajados. Se obtuvo una mejor colocación, más eficiencia del manejo y control muscular, reflejando en él una mejoría en cada ejercicio con mayor tranquilidad, confianza, autonomía y resistencia de su propio cuerpo, durante los cuatro meses que duró la pasantía.

Desde la danza clásica, se construyó una postura corporal que se vio reflejada en el trabajo de las técnicas aéreas, ayudó a mejorar el manejo del cuerpo, la coordinación y, la escucha musical para poder transformar el trabajo de piso y llevarlo al aire. También las clases específicas de flexibilidad enfocadas en la mejora de la rotación y apertura de caderas, el fortalecimiento de isquiotibiales, el flexor de la cadera y la flexibilidad de la espalda baja, media y alta, permitieron ganar un mejor rango de movimiento.

A las niñas de 6 a 8 años les aportó estar en clase con las chicas adultas, ya que esto les ayudó a mantener una mejor disciplina y a mejorar la concentración durante la clase. Además, las niñas aportaron un método para recordar los nombres de los ejercicios a partir de su creatividad e imaginación, asociándolo a términos más familiares para ellas. Por ejemplo, “Glissade” lo asociaron dividiendo la palabra en dos sílabas: “Gli” “Sad”, relacionando “sad” de triste en inglés, y de esa manera lograban recordar los ejercicios. Para un niño, una persona mayor siempre va a ser un ejemplo, y eso aportó a entender que puede tener responsabilidades, además de que les ayudó a desarrollar mejor memoria y desarrollar mejor discernimiento.

Uno de los resultados fue entender cómo cada cuerpo aprende de una manera diferente y de buscar diferentes caminos para que el aprendizaje fuera de manera exitosa para cada estudiante. Uno de los objetivos que no se cumplieron fue mantener un grupo de 5 o 6 personas que estuvieran de manera constante. Realmente fue muy difícil conseguir que las personas se queden y vivan un proceso, ya sea por gusto o por los tiempos, las personas adultas generalmente siempre se ven afectadas por una vida ocupada a causa de sus trabajos y la mayoría de las personas que asisten a esta academia lo hacen tener un momento de libertad y cambio de rutina. Esto hizo difícil que ellas pudieran adquirir el compromiso.

## 5. EVALUACIÓN Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

Este proceso fue realmente satisfactorio como desarrollo profesional y personal, al ser un aporte que logra generar a un grupo de personas para que sus procesos artísticos mejoren. Por otro lado, la calidez de sus agradecimientos produjo una importante motivación para continuar esta labor de enseñanza y aumentar el número de personas a las cuales estas prácticas afectan su vida de manera positiva.

A pesar de las dificultades de conseguir un grupo de personas capaces de llevar a cabo un proceso constante y permanente, se logró evidenciar mejoras en los procesos artísticos en cuestión, gracias al empeño manifestado por las estudiantes en llevar procesos permanentes con objetivos claros que les permitió realizar los ejercicios de manera adecuada.

Finalmente, el mayor aprendizaje ha sido el descubrir que el ejemplo es el mayor maestro en las estudiantes a partir de una guía clara, cuidando la importancia de las prácticas y los procesos personales.

## 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Llevar un proceso puede ser difícil, agotador y un poco estresante pero es necesario para cumplir las metas propuestas, en la danza es muy subjetivo el proceso de cada persona y por ello es importante enfocarse en un objetivo y trabajar por ello. Esto no solo ayudará a que el proceso sea más rápido y eficiente si no que nos vuelve más conscientes y claros en nuestros movimientos. El proceso cada día es diferente, hay que aprender a escuchar nuestro cuerpo para saber aportar lo que necesita, a veces se piensa que todo movimiento grande o amplio es el más difícil o el único en que se trabaja, pero a veces el movimiento más pequeño y consciente es el más difícil de realizar y es el que realmente genera los cambios. Cada persona tiene habilidades diferentes esto hace que sea única, poder apreciar los avances, las frustraciones, el cansancio me hace pensar el porqué es importante escucharnos a nosotros mismos y que puedo hacer para que mi cuerpo pueda fluir de manera consciente.

Ver como el trabajo en grupo hace que cambie la manera de comportarse de una persona y compacte a un grupo de personas totalmente diferentes. El admirar a una persona y el envidiarle puede hacernos tomar rumbos muy diferentes, y es aquí donde el trabajo en equipo es fundamental pero no dejando de lado el trabajo personal, haciendo que este tenga más valor. Algo muy importante del trabajo en equipo es la disciplina, para permitir que las cosas sucedan, se generen cambios y ayuden a lograr los objetivos difíciles de alcanzar.

Además, otra característica importante es la confianza, es necesario no dudar de ti. Al principio siempre vamos a necesitar un guía o un apoyo pero a medida que vamos avanzando nosotros mismos tenemos que convertirnos en nuestros propios guías. Sin embargo, no nos saltemos todas las piedras del camino, a veces tenemos que aprender a equivocarnos para poder corregir nuestros errores, como dicen “del afán solo llega el cansancio”.

## BIBLIOGRAFÍA


1. **Serrón, D. and Pañella, J., 2022. ¿De dónde surge el Pole Dance? Sus orígenes e historia. [online] Pole dancers. Available at: <https://depoledancers.com/historia-origen/> [Accessed 10 February 2022].**

2. **2022. Clase teórica Historia de la Danza “ aérea" . [en línea] Danielapaoladanzaaerea.blogspot.com. Disponible en: <https://danielapaoladanzaaerea.blogspot.com/2013/06/historia-de-la-danza-aerea.html> [Consultado el 10 de febrero de 2022].**

3. **Es.wikipedia.org. 2022. *Historia del ballet - Wikipedia, la enciclopedia libre* . [en línea] Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_del_ballet> [Consultado el 10 de febrero de 2022].**

4. **www.losandes.com. 2022. [en línea] Disponible en: <https://www.losandes.com.ar/ballet-clasico-es-arte-o-un-deporte/> [Consultado el 10 de febrero de 2022].**

5. **Emotion, R. (2022). ♥ Los beneficios del ballet clásico para ADULTOS. Retrieved 11 March 2022, from https://dancemotion.es/beneficios-ballet-clasico-adultos/**

## ANEXOS

### LUNES 26 DE ABRIL

| | |
|---|---|
| **CLASE DE BALLET**<br>6:00pm | En la clase se realizó la introducción de qué es el ballet y sus posiciones básicas de pies y brazos, se trabajó con sillas ya que las barras estaban en construcción. Además se propuso 3 ejercicios básicos en la barra, los cuales se trabajaron durante la clase con tiempos específicos en la música.<br>https://youtu.be/XXcC4GQ_K1Y |

### MARTES 27 DE ABRIL

| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30pm y 7:30pm |
|---|---|
| En esta clase se enfocó en la flexibilidad de piernas, para ser más exacta la posición del “split”, se realiza un trabajo articular en todo el cuerpo los primero 10 min, luego se realiza un trabajo de fortalecimiento de los músculos involucrados para realizar el split durante 20 min, después de esto se realizan ejercicios en parejas para mejorar la movilidad articular por 20min y por último se realiza el estiramiento adecuado para poder llegar a la figura específica del dia que es el “split”. Todos los cuerpos son muy diferentes y necesitan una guía específica para que cada uno de diferentes maneras alcance su objetivo. Esto se logra identificando sus debilidades y transformarlas en fortalezas, además de aprender a reconocer las señales o avisos que nos da nuestro cuerpo al realizar este tipo de ejercicio.<br>https://youtu.be/73ffyYXpgcU | En esta clase, se realiza un calentamiento el cual recoge movilidad articular, fortalecimiento del centro y finaliza con un estiramiento básico para poder estar listas para el elemento. Lo primero que se realiza en aprender a subir a la tela y ya aprendiendo esto se realizan 3 subidas hasta lo más alto del lugar, luego de esto dependiendo del nivel y conocimiento de cada estudiante se le da un trabajo específico para que realice una figura o una frase completa de movimientos en el elemento, utilizando bloqueos básicos, invertidas y ejercicios de flexibilidad de piernas y espalda. Para finalizar realizamos un estiramiento en nuestra parte superior del cuerpo, ya que es lo que se ve más involucrado en el trabajo con el elemento.<br>https://youtu.be/OJV0angLfTU |

### MIÉRCOLES 28 DE ABRIL

| **CLASE DE BALLET**<br>9:00 am | **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30pm y 7:30pm |
|---|---|---|
| Como siempre hay alumnas nuevas, siempre se recuerdan las posiciones básicas de pies y manos, para que el cuerpo y la mente las recuerden de mejor manera. Además de ir estableciendo el orden de los ejercicios realizados en la barra y el porqué del nombre de cada uno, además del matiz y sensación que debe tener cada uno.<br>https://youtu.be/csdn0M-OnU0 | En esta clase nos enfocamos en la apertura de caderas, se empieza con una movilidad de todo el cuerpo y luego se enfocan ejercicios de fuerza y resistencia específicamente en el glúteo, en los cuádriceps y los abductores. En esta clase se trabajó ejercicios de barra al piso para ayudar a mejorar el en dehors y que este sea utilizado al realizar el ejercicio final.<br>https://youtu.be/ZeKiyMwnt4k | En la clase se realiza un calentamiento durante 20 min que recoge la movilidad articular, trabajo de abdomen y psoas y por último una activación muscular enfocado en la flexibilidad. Los siguientes 30 minutos se trabaja con el elemento, aprendiendo y realizando secuencias básicas, que incluyen figuras estáticas,transiciones y caídas. Por último los 10 minutos finales se realiza un estiramiento de muñecas, hombros e isquiotibiales, ya que son los músculos que se activan más durante el entrenamiento.<br>https://youtu.be/2sHeRX4YITA |

## JUEVES 29 DE ABRIL

| | |
|---|---|
| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | Esta clase se ve enfocada mucho en la posición de la cadera en los Splits y la fuerza y flexión máxima de la espalda. Lo que más se dificulta en este trabajo es la manera de respirar, ya que se ve involucrada la parte baja y alta de la espalda la cual generalmente es un limitante. Por ser una clase multinivel se adecuan los ejercicios para que todos en la clase podamos trabajar lo mismo y sea más organizada. Pero siempre trato de cambiar ciertos detalles en el ejercicio para que las personas que están más avanzadas también sientan nuevas sensaciones y un poco más de dificultad.<br>https://youtu.be/jIlVeTyjJog |

## VIERNES 30 DE ABRIL

| | |
|---|---|
| **CLASE DE BALLET**<br>9:00 am | En esta clase seguimos trabajando con sillas ya que todavía se estaba definiendo un salón específico para la clase y además realizando las barras,ya aprendidos 3 elementos en la barra empezamos a avanzar y aprendimos 4 elementos más de esta. Ya que siempre se integraban personas nuevas, se hacía un repaso sobre las posiciones de los pies y brazos para que la persona pudiera adaptarse a la clase. Lo más difícil para un estudiante es adaptarse al ritmo de la clase ya bien sea que la clase sea muy lenta o más bien dinámica. Además de que es un lugar para escuchar a su cuerpo y encontrar cuáles son sus fortalezas y debilidades, además de encontrar un sin fin de sensaciones y de cómo saberlas aplicar en cada ejercicio.<br>https://youtu.be/hHTri10b3fU |

## DOMINGO 2 DE MAYO

| **CLASE DE ACROTELAS**<br>9:00 am - 10 am y 11 am | **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>12 pm |
|---|---|
| Ya mencionado antes se realiza una activación del cuerpo utilizando los elementos de flexibilidad, fuerza y resistencia. Generalmente en esta clase pasa mucho que las estudiantes nuevas se motivan y desmotivan viendo a sus otra compañeras más avanzadas, algo muy importante que siempre les digo es que cada uno tiene un proceso diferente y que no deben dejar de desmotivarse porque en un día no alcancen a realizar una secuencia o figura completa. Lo bueno es que entre todas se celebra o aplaude por cada ejercicio logrado sea del más simple hasta el más complejo ya que lo importante aquí es poder conocer el trabajo de uno mismo y como de a pocos se van logrando o perdiendo ciertos miedos.<br>https://youtu.be/2G6fTyXE2cI | Esta clase se enfoca mucho en poder realizar o mejorar ciertas figuras de flexibilidad para ponerlas en práctica en las otras clases. Y cómo llevar este trabajo de piso a los elementos aéreos. Una cosa importante en esta clase es que disposición tienes al iniciar la clase, es muy importante estar muy atentos a las indicaciones de la maestra y que si hay alguna duda siempre preguntar. No todos los cuerpos entienden de una misma manera, hay cuerpos que entienden solo viendo,otros solo escuchando y otros al tacto. Entonces siempre se realizan estás tres maneras de enseñanza para que cada estudiante lo entienda de manera satisfactoria. Generalmente empiezo mostrando el ejercicio con la explicación específica, luego me levanto y sigo hablando sobre el movimiento que tienen que realizar mientras tanto voy pasando por cada una corrigiendo al tacto la posición realizada y que cambios tiene que hacer cada una.<br>https://youtu.be/-d0I1XUJ4R4 |

**LUNES 3 DE MAYO**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE BALLET**<br>6pm | En esta clase ya tenemos unas bases y una clase arreglada, la idea es ver qué tan buena memoria corporal alcanzaba a tener el cuerpo sin darle tantas instrucciones. Lo primero que identifique fue que se les dificulta seguir el ritmo correcto de la música, esto pasó porque varias de ellas ni siquiera llevaban un conteo específico, además de que se les olvidaba mucho que ejercicio era el siguiente. Entonces desde ahí empecé a aplicar es siempre preguntarle a cada una cuál era el nombre del ejercicio además de llevarles un conteo. |

**MARTES 4 DE MAYO**

| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30pm y 7:30pm |
|---|---|
| En esta clase me enfoco mucho en la cuadratura de las caderas ya que como en la posición una pierna va delante y la otra va atrás se trabajan ciertos grupos musculares, por ejemplo en la pierna de adelante se ven involucrados el isquiotibial,el gemelo, el cuadricep y la extensión de la rodilla, en la pierna de atrás se trabaja mucho el flexor de la cadera, el cuadricep la extensión de rodilla. Además que este ejercicio nos exige flexión lumbar y también fuerza y control en el abdomen.<br>https://youtu.be/_g_WI_iyAYg | En esta clase son muy importantes la fuerza, la flexibilidad y la coordinación. Una en la que más fallan es en la coordinación, ya que en los elementos se trabajan invertidas esto es lo que más las confunde, siempre trato de dirigirles las secuencias y siempre está el error de que van al lado equivocado al que les indico, pero como todo es cuestión de repetirlas cosas y de saber y tener la conciencia de cómo trabajar en diferentes posiciones en el espacio.<br>https://youtu.be/ZZ2LHTUW8Jo |

**MIÉRCOLES 5 DE MAYO**

**Se cancelaron las clases debido al paro y las marchas que se realizaron por la ciudad.**

**JUEVES 6 DE MAYO**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | Hay clases que se sienten muy diferentes a otras, todo depende del trabajo del cuerpo en la semana y eso se ve afectado en las clases. Para algunas ya se convirtió en algo importante no faltar a clase y eso les ha demostrado el avance que han tenido en la manera solo de moverse en el día a día, como ha otras se les ha dificultado o han retrocedido en el proceso. No todos los días son buenos, lo importante es aprender a valorar los días malos y como luchar y agradecerle al cuerpo por todo lo trabajado. |

**VIERNES 7 DE MAYO**

**Se canceló la clase de ballet, porque no se llenó el cupo de personas.**

**DOMINGO 9 DE MAYO**

| **CLASE DE ACROTELAS**<br>9:00 am - 10 am y 11 am | **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>12 pm |
|---|---|
| La memoria siempre ha sido algo que las detiene, ya que el elemento las pone a prueba de saber muy bien las secuencias porque si no puede ocurrir un enredo y una caída, algo que les ha ayudado a identificar mejor las figuras son los nombres, ya que le nombre les trae el recuerdo en el cuerpo de cómo es cierta figura o ejercicio. https://youtu.be/WaR-lgOuOPU | SPAGAT<br>En esta clase realizamos ejercicios para fortalecer los glúteos, los aductores, los abductores, los cuádriceps y los gemelos. Todo esto con el fin de preparar el cuerpo de la mejor manera para realizar los trabajos de rotación externa e interna y que esto al final de la clase diera como resultado el ganar mayor apertura de caderas sin que el dolor al realizar el ejercicio fuera tan fuerte.<br>https://youtu.be/fPshwKwyU6I |

**LUNES 10 DE MAYO**

| **CLASE DE BALLET**<br>6:00 pm | En esta clase aprendieron a identificar mucho más la música sin que el conteo del ejercicio se viera interrumpido. Además de que ya recordaban mucho más fácil el nombre y el orden de cada ejercicio que realizamos en la barra. Todavía realizamos la mayoría de ejercicios en sexta posición de pies para que fuera más sencillo realizar la secuencia de la barra. https://youtu.be/y687xoLWm1Y |
|---|---|

**MARTES 11 DE MAYO**

| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30pm - 6:30pm | **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30pm y 7:30pm |
|---|---|
| Realizamos movilidad principalmente en los hombros, espalda y cadera. Trabajar la espalda es una de las más difíciles, sobre todo porque la mayoría de chicas son sedentarias por su trabajo, en general siempre se identifican molestias sobre todo en la zona lumbar. Nos enfocamos en trabajar la espalda media y alta con algunos ejercicios y lo que mas paso en esta clase fue que se les dificulta respirar en ciertas posturas ya que nunca lo habían intentado antes. | RESISTENCIA EN LA TELA<br>En esta clase me gusta enseñarles a que aprendan más secuencias que figuran en específico, ya que esto les ayuda a trabajar la resistencia cardiovascular y la memoria. Siento que esto les ayuda a mejorar la coordinación en las telas y también las ayuda a retarse y ganar confianza en ellas.<br>https://www.youtube.com/watch?v=y2bU11qQRSw |

**MIERCOLES 12 DE MAYO**

| **CLASE DE BALLET**<br>9:00 am | **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30pm y 7:30pm |
|---|---|---|
| Hoy completamos todos los ejercicios que habitualmente se realizan en una barra. Me he dado cuenta que a pesar de que lleguen niñas nuevas hemos podido avanzar, y que a las chicas nuevas les ha costado un poco más que a las otras pero no se quedaron atrás. Me parece muy chevere esto porque siento que el grupo que hay se está compactando tanto que maneja una energía agradable que ayuda e incentiva a mejorar cada vez.<br>https://youtu.be/dbc1nNX04Pw | En esta clase varias me han comentado que han sentido una gran mejoría en sus actividades cotidianas. Que se han sentido mucho más livianas y sueltas además de que han identificado cosas que antes les costaba hacer y ahora son muy fáciles. Me parece muy satisfactorio todo esto ya que las chicas que vienen aquí, lo hacen por distraerse o hacer ejercicio para mantenerse en forma y que el venir aquí se refleje en su diario vivir, hace que esto les beneficie un montón y que puedan exigirse mucho más. | En esta clase pasa mucho que las niñas nuevas se sorprenden y a la vez se frustran porque en su primera clase no realizan muchos ejercicios. Todo esto pasa porque ven a algunas de sus compañeras que logran hacer cosas avanzadas o difíciles, lo que yo siempre trato de mostrarles es que no hay que afanarse ya que esas personas que realizan este tipo de trucos ya llevan bastante tiempo entrenando y que no es su primer día. Que todas tienen que pasar por el mismo proceso pero que algo muy importante es que sean disciplinadas y vengan a las clases lo más seguido posible y allí, es donde si van a ver los resultados.<br>https://youtu.be/FUp2jicXfdM |

**JUEVES 13 DE MAYO**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | Se realizó un trabajo para el flexor de la cadera y los isquiotibiales, organice los ejercicios realizando uno a uno para no sobrecargar los músculos. Además realizamos algunos atajos para mejorar la potencia y fuerza en las piernas. Para que esto nos preparara mucho más rápido los músculos para realizar el split con una pierna en el piso y la otra arriba.<br>https://youtu.be/gOZ552tV-Ro |

**VIERNES 14 DE MAYO**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE BALLET**<br>9:00 am | En clase realice algunas modificaciones a los ejercicios ya propuestos de la barra, para ampliar el rango de dificultad además de trabajar más la rotación externa y la postura. Este cambio hizo que algunas estudiantes sintieran músculos que no sabían que existían, aunque también generó algunas molestias en las rodillas de algunas estudiantes. Por esto examinamos y repetimos algunos ejercicios, para identificar qué era lo que generaba estas molestias además de como corregir y evitar que volvieran a suceder. |

## DOMINGO 16 DE MAYO

| **CLASE DE ACROTELAS**<br>9:00 am - 10 am y 11 am | **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>12 pm |
|---|---|
| Realizamos un repaso de secuencias ya realizadas antes e identificamos cuáles de ellas se complementan entre sí para crear nuevas secuencias además de ganar mayor coordinación y resistencia al realizarlas. Me he dado cuenta que lo que más se les dificulta es recordar el armado de algunas figuras, ya que a veces esas figuras se realizan solo en una clase porque son sencillas. Ellas se ayudan viendo los videos que generalmente se graban a diario en clase. | Hoy nos enfocamos muchísimo en los hombros y la espalda alta, ya que al parecer es la mayor debilidad de todas. Se realizaron varios ejercicios que les ayudara a encontrar sensaciones de como generar mayor movilidad debajo de sus escápulas para ampliar el rango de flexibilidad en sus hombros. Generalmente utilizamos sillas o realizamos ciertos ejercicios en parejas para que sea más fácil la ejecución del ejercicio, aunque también les ayuda a ver realmente qué tiene que hacer el cuerpo para adquirir más consciencia al momento de realizarlo. |

## LUNES 17 DE MAYO

| | |
|---|---|
| **CLASE DE BALLET**<br>6:00pm - 7:30pm | Hoy el trabajo fue enfocado en la rotación externa, adaptando los ejercicios en primera y tercera posición, aclaramos dudas, hicieron preguntas de cómo debería realizarse y sentirse los ejercicios. También realizamos observaciones en cada una sobre cada ejercicio para aprender a identificarlos y realizarlos de una manera más consciente. |

## MARTES 18 DE MAYO

| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30pm y 7:30pm |
|---|---|
| Empezamos con un calentamiento articular enfocándonos un poco más en la cadera, realizamos algunos ejercicios de barra al piso para seguir con el trabajo que llevamos de rotación externa. Además realizamos varios ejercicios para potenciar la rotación interna, para que sea un trabajo más completo de las piernas, glúteos y la cadera. Todavía les cuesta encontrar ciertas sensaciones en algunos ejercicios pero a medida que los repetimos van encontrando que algunos músculos van empezando a trabajar y a descubrir para qué sirven. | Con las alumnas más avanzadas realizamos secuencias dinámicas, estas nos ayudan a mejorar los reflejos y confiar en el trabajo corporal que llevamos trabajando. Al realizar estas secuencias se ven más fallos de lo normal y se ve reflejado en el miedo. El miedo las hace dudar, por eso realizamos este trabajo con mayor acompañamiento, para romper y quitar las inseguridades que se generan. |

**MIERCOLES 19 DE MAYO**

**Solo se dicto una clase de 6:30 pm por paro y marchas**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30 pm | En esta clase el grupo estuvo muy multinivel, así que a cada estudiante le mostré un ejercicio diferente para que realizara cada una, para que su proceso no se viera afectado. Siento que cuando hay demasiada variedad no se alcanzan a realizar secuencias largas o más de 3 figuras, ya que tengo que pasar por cada una y corregir cosas específicas que les suceden al realizar el ejercicio.<br>https://youtu.be/lgHaD641CeU |

**JUEVES 20 DE MAYO**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30pm - 6:30pm | En esta clase calentamos muy bien la espalda para luego enfocarnos en el trabajo que tienen que hacer las piernas para lograr el ejercicio. Este ejercicio además de flexibilidad, necesita un trabajo de fuerza y control en las piernas, también es un ejercicio de mucha confianza corporal. Ya que para realizarlo de la manera correcta deben tener cierta consciencia corporal. Para la mayoría ha sido difícil realizarlo, pero el trabajo grupal ayudó a que haya más confianza entre ellas. |

**VIERNES 21 DE MAYO**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE BALLET**<br>9:00am - 10:30am | En esta clase, pudimos realizar toda la barra en 40min, esto me parece un gran avance porque significa que ya se aprendieron todos los ejercicios de memoria.Por lo tanto pudimos realizar algunos ejercicios en el centro,pero empezamos ubicándonos espacialmente y conocer que era el effacé, croisé,en eface, para realizar algunos de los ejercicios trabajados en la barra. |

**DOMINGO 23 DE MAYO**

| **CLASE DE ACROTELAS**<br>9:00 am - 10 am y 11 am | **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>12pm |
|---|---|
| Hoy fue un día muy agradable, sentí que hoy las chicas ya están más apropiadas en las telas, ya que no tuve que ayudarlas mucho,solo pasaba a supervisar como estaban realizando el ejercicio y corregirles pequeños detalles. Siento que cada vez son más independientes y tienen más confianza, además que entre ellas se apoyan y ayudan al realizar los ejercicios y eso les ayuda a la memoria.<br>https://youtu.be/Fyo10vNKdY8 | En esta clase nos enfocamos mucho en trabajar el isquiotibial tanto en fuerza como en flexibilidad, y me di cuenta que la mayoría su debilidad es trabajar la fuerza en este músculo, siento que la mayoría sabe cómo estirarlo pero de forma pasiva. Por esto me enfoque en mostrarles ejercicios que les ayude a potenciar y mejorar el trabajo de flexibilidad. |

**LUNES 24 DE MAYO**

**Cancelaron la clase porque no se llenó el cupo.**

**MARTES 25 DE MAYO**

| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30 pm y 7:30 pm |
|---|---|
| En esta clase nos enfocamos en la preparación del cuello ya que realizamos una introducción a un ejercicio de contorsión conocido como “chest stand”, lo que significa parada de pecho. Realizamos varios ejercicios enfocados en la fuerza de brazos y en la fuerza lumbar porque es necesario para realizar este ejercicio. Para algunas chicas fue sencillo, pero para otros les costó entender cómo empujar y mantener la cola y piernas lo más arriba. https://youtu.be/2oQAQe-enAg | En clase fue muy particular que una de mis estudiantes más avanzadas, no logró realizar la secuencia completa. Me di cuenta durante la clase que no se rindió en ningún momento, antes siento que ese obstáculo que se le presento hizo que se esforzara más y la puso a pensar más sobre qué era lo que pasaba con sus movimientos y que era lo que la hacía enredarse. Al finalizar clase hizo un comentario muy particular y fue “Diva debes estar decepcionada de mi” lo cual me pareció muy gracioso y le dije “decepcionada? para nada hoy te esforzaste muchísimos y pues bueno a veces no todo sale a la primera pero para eso estamos aquí”. Ella se rió y me dijo es verdad ya la proxima lo sigo intentando y si me saldra. |

**MIERCOLES 26 DE MAYO**

**Solo se dio una clase , 6:30pm por paro y marchas**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE ACROTELAS**<br>6:30 pm | Las últimas semanas se habían presentado muchos problemas en la movilidad por el paro y las marchas que se estaban realizando. En esta clase me pareció muy curioso que a pesar de todo lo que estaba pasando afuera algunas de ellas hicieron lo imposible para poder venir y tomar su clase. Como ya mencione para ellas esto es un escape de su vida cotidiana, pero a pesar de todo le están dando tanta importancia que a pesar de las dificultades están aquí para tomar su clase. |

**JUEVES 27 DE MAYO**

| | |
|---|---|
| **CLASE DE FLEXIBILIDAD**<br>5:30 pm | Hoy realizamos una barra al piso para calentar, sentí que cada vez estaban apropiando más los ejercicios y el cuerpo estaba reflejando eso. Todavía me falta reforzar el trabajo de fuerza, pero vi que hoy estaban tratando de ser más consciente de cómo es la colocación de las piernas en cada ejercicio, tanto que intentan reflejar esto en el cuerpo de sus compañeras. |

**VIERNES 28 DE MAYO**

Me realice la prueba de covid porque desde el fin de semana, me había sentido mal y hasta hoy pude realizarla con mi eps, me dieron los resultados y sali positiva. Guarde reposo durante 10 días.



Clínica Colsanitas

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Petición No** | **52835269** | | **Fecha de ingreso** |
| **Paciente** | **LOPEZ RIVERA DIVALI** | | **Fecha de impresión** |
| **Documento Id** | CC 1018497877 | | **Sede** SUBA C |
| **Fecha de nacimiento** | 30-Sep-1997 | | **Servicio** CONSU |
| **Edad** | 23 Años | **Sexo** F | **Empresa** EPS SA |
| **Dirección** | carrera 16 a #50 -68 | | **Médico** EPS SA |
| **Teléfono** | 0 | | |

| Examen | Resultado | Unidad |
|---|---|---|
| **INMUNOSEROLOGIA** | | |
| **ANTIGENO COVID-19 (SARS CoV-2 Ag) - Prueba Rapida** | POSITIVO | |

Método: Inmunoensayo Cromatografía de Flujo Lateral.STANDARD Q-sd BIOSENSOR

**La interpretación de la prueba debe realizarse teniendo en cuenta el tiempo de inicio de los síntomas y en co la historia clínica del paciente**

**Límite de detección (LoD) de cepa viral: 1.25X10³ TCID50/ml. Puede producirse un resultado negativo, si la concentración de antígeno en una muestra está por debajo del límite de detección de la prueba**

Fecha Validación: 28-May-2021 4:05 pm

Firma Re

SEDE DE PROC
RA