



ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLE

DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

**IMPORTANCIA DE LA APLICACIÓN DE LA
METODOLOGÍA DE ELONGACIÓN EN EL TRABAJO
DE APRESTAMIENTO DE LA DANZA EN UN CENTRO
PARTICULAR PRE ESCOLAR**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
DOCENTE EN DANZA CLÁSICA**

MARIA VANESSA GARCIA GONZALES

Doris Julia Ramírez López

Lima – Perú

2022

A mis padres, Alfonso y María Teresa, por su invaluable apoyo y por confiar siempre en mi capacidad para lograr cada meta que me he trazado.

Agradecimiento

Agradezco profundamente a mi alma mater, la Escuela Nacional Superior de Ballet, por darme la oportunidad de formarme en ella en especial a mis maestros de formación artística temprana y superior. Un agradecimiento especial a mi asesora por su constante apoyo y a mí amada familia por ser la motivación para superarme cada día.

RESUMEN

María Vanessa García Gonzales presenta en el siguiente informe de suficiencia profesional, su trayectoria como docente y algunos de los logros obtenidos. Así mismo, el informe se distribuye en tres capítulos en los cuales se evidencia su trayectoria profesional así como las metodologías aplicadas en sus sesiones de aprendizaje. Finalmente se aporta con conclusiones y recomendaciones obtenidas como resultado de la experiencia profesional descrita.

Palabras claves:

Suficiencia Profesional, trayectoria, metodologías

ABSTRACT

María Vanessa Garcia Gonzales presents in the following professional sufficiency report, her career as a teacher and some of her achievements. Likewise, the report is divided into three chapters in which her professional career is evidenced as well as the methodologies applied in her learning sessions. Finally, conclusions and recommendations obtained as a result of the described professional experience are provided.

Keywords:

Professional proficiency, trajectory, methodologies

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES	9
1.1. Perfil que la organización solicitó al bachiller	9
EXPERIENCIA LABORAL	9
FORMACIÓN PROFESIONAL.....	12
1.2. Datos de la organización.....	12
1.3. Descripción de cómo es y qué tipo de servicio otorga la organización, empresa o institución en la que se desarrolla la experiencia profesional.....	13
1.4. Descripción general de la experiencia adquirida	14
1.5. Explicación del cargo, funciones ejecutadas	14
1.6. Propósito del puesto (objetivos, metas)	16
1.7. Resultados concretos que ha alcanzado en este periodo de tiempo	16
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN.....	16
2.1. Explicación de teorías o fundamentos aplicados.....	16
2.2. ¿Cómo se integra la teoría y la práctica para cumplir los objetivos?	23
2.3. Descripción de las acciones, metodologías y/o procedimientos.....	26
Rotación en dehors.....	26
Detire a la seconde	27
Elongación de la zona posterior de las piernas	28
Souplesse adelante	30
CAPÍTULO III. APORTES Y DESARROLLO DE CAPACIDADES	33
3.1. Aportes realizados por el bachiller	33
Aportes como docente	33
Grados y estudios de docencia del bachiller	36
Aportes como bailarina	38
3.2. Desarrollo de capacidades	41
Como docente	41
Como bailarina.....	41
CONCLUSIONES	43

RECOMENDACIONES	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.....	18
Ilustración 2.....	20
Ilustración 3.....	20
Ilustración 4.....	21
Ilustración 5.....	23
Ilustración 6.....	25
Ilustración 7.....	26
Ilustración 8.....	26
Ilustración 9.....	28
Ilustración 10.....	29
Ilustración 11.....	30
Ilustración 12.....	33
Ilustración 13.....	34
Ilustración 14.....	35
Ilustración 15.....	36
Ilustración 16.....	37
Ilustración 17.....	38
Ilustración 18.....	39
Ilustración 19.....	40

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de suficiencia profesional, se basa en la experiencia de la autora como docente de pre ballet, obtenida a través del desarrollo de sesiones de aprestamiento de danza clásica en diversas instituciones educativas, siendo motivo del presente informe la experiencia docente más reciente ejecutada desde el año 2015 hasta la actualidad en una institución educativa pre escolar del distrito de La Molina en la ciudad de Lima - Perú.

En el primer capítulo, se hace referencia a la trayectoria profesional de la autora, en la cual se incluye detalle sobre la trayectoria profesional indicando los centros donde ha ejecutado sus labores como docente de pre ballet y también como bailarina profesional dado que en la enseñanza-aprendizaje de la danza es necesario que el maestro haya ejecutado en su propio cuerpo los movimientos que enseña pues la danza clásica requiere de una explicación de las sensaciones que experimenta el cuerpo al ejecutar los ejercicios, esto no se podría explicar si el docente no tiene experiencia previa en la ejecución de dichos movimientos. En este capítulo también se comentan algunos de los resultados obtenidos como producto de mi experiencia profesional.

En el segundo capítulo, encontraremos el sustento sobre el cual se ha basado la experiencia profesional de la autora, incluyendo referencias a los textos publicados por el bailarín e investigador de la biomecánica del cuerpo humano, Alfredo Gurquel, en los años 2006 y 2009. En base a su tratado de la metodología de la elongación en la danza clásica, se han hecho referencia a los puntos incluidos en la labor profesional puesto que la autora del presente informe encuentra muy relevante la necesidad de aplicar este método desde una etapa temprana para que los futuros bailarines y bailarinas de danza clásica se inicien en el aprestamiento de la danza con un sólido conocimiento de su propio cuerpo y posibilidades de movimiento tomando en consideración una postura elongada que no sólo facilite su trabajo futuro sino que les permita prevenir lesiones. Asimismo, en este capítulo se describe la experiencia profesional acompañada de imágenes que faciliten su explicación acerca de la aplicación de los ejercicios de elongación en el trabajo de aprestamiento de la danza en

niños y niñas de 3 a 5 años del centro educativo pre escolar IEP "Los Molineritos" en el distrito de La Molina.

Finalmente en el tercer capítulo, encontraremos evidencia sobre la experiencia profesional en mención, incluyendo los diplomas y documentación que se indican al inicio del presente informe.

CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES

1.1. Perfil que la organización solicitó al bachiller

Docente con mención en danza clásica, egresada de la Escuela Nacional Superior de ballet con más de diez años de experiencia en el trabajo de aprestamiento en la danza clásica en niñas y niños en etapa preescolar. Con formación artística en la Escuela Nacional Superior de Ballet habiendo participado en coreografías, presentaciones de muestra y certámenes realizados en la ciudad de Lima.

Experiencia como artista en eventos culturales con la agrupación Contemporanea Eventos.

EXPERIENCIA LABORAL

Como docente

- Abril 2015 – Actualidad

Educación Inicial: Nido Los Molineritos – La Molina

Cargo: Docente del taller de pre Ballet

Dictado del taller de pre-ballet a las secciones de alumnas de 2, 3, 4 y 5 años. Se realizaron presentaciones con cada nivel para; día de la madre, día del padre, fiestas patrias y clausura del año escolar en cada uno de los años antes citados.

Durante la pandemia los talleres se realizaron de forma virtual y se presentaron números por el día de la madre utilizando el recurso de edición de videos.

A partir del 2022 se incorporó a los alumnos de 4 y 5 años en el taller.

- 2010 – 2013

Educación Inicial: Nido Kid's Place – Miraflores

Cargo: Docente del taller de pre Ballet

Dictado del taller de pre-ballet a las secciones de alumnas de 3 y 4 años. Se realizaron presentaciones con ambos niveles para; clausura de talleres en Julio y Diciembre en cada uno de los años antes citados.

- Abril 2012 – Julio 2012

Escuela de ballet: Escuela Nacional Superior de Ballet – Surquillo

Cargo: Docente del taller de pre Ballet y pre FAT (formación artística temprana)

Dictado del taller de pre-ballet a las sección de alumnas de 5 y 6 años. Y dictado del curso de preparación para formación artística temprana de las dos secciones de alumnos de 9 a 11 años. El periodo corresponde a clases de reemplazo de la profesora titular.

- Agosto 2010 – Diciembre 2011

Escuela de ballet: Escuela Nacional Superior de Ballet – Surquillo

Cargo: Practicante

Práctica docente en la Escuela Nacional Superior de Ballet en cada sección de formación artística temprana y dictado de clases modelo.

- Enero 2011 – Marzo 2011

Academia de ballet: Ballet Peruano Filial Mayorazgo – Ate

Cargo: Docente de pre-ballet

Docente del taller de verano de pre ballet para niñas de 3 a 5 años y ballet para niñas de 6 a 12 añadir. Se realizó una presentación al culminar el taller ambos grupos.

- Enero 2010 – Marzo 2010

Academia de ballet: International Christian School – La Molina

Cargo: Docente de pre-ballet

Docente del taller de verano de pre ballet para niñas de 3 a 5 años.

- Abril 2009 – Noviembre 2009

Colegio: Colegio Peruano-Alemán “Reina del Mundo” – La Molina

Cargo: Docente de ballet

Docente del taller de ballet para niñas de 6 a 8 años. Se realizaron presentaciones para; día de la madre, día del maestro, aniversario del colegio, clausura de talleres y clausura del año escolar. Adicionalmente se participó en el festival de ballet organizado por el Colegio Santísimo Nombre de Jesús.

- Enero 2009 – Marzo 2009

Academia de ballet: Ballet Peruano Filial Mayorazgo – Ate

Cargo: Docente de pre-ballet

Docente del taller de verano de pre ballet para niñas de 3 a 5 años y ballet para niñas de 6 a 12 añadir. Se realizó una presentación al culminar el taller ambos grupos.

- Abril 2008 – Noviembre 2008

Colegio: Colegio Peruano-Alemán “Reina del Mundo” – La Molina

Cargo: Docente de ballet

Docente del taller de ballet para niñas de 6 a 8 años. Se realizó presentaciones para; día de la madre, día del maestro, aniversario del colegio y clausura del año escolar.

- Enero – Febrero 2007

Colegio: Colegio “Sor Querubina de San Pedro” – Chacarilla

Cargo: Docente de pre-ballet

Docente del taller de verano de pre ballet para niñas de 5 a 12 años. Se realizó una presentación al culminar el taller con cada grupo.

Como bailarina

- Octubre 2006

Evento para: Escuela Nacional Superior de Ballet

Participación en el elenco de la coreografía “Rapsodia Española” en el I Certamen de Escuelas de Ballet. Obteniendo el tercer puesto en coreografía grupal.

- Octubre 2008

Contratada por: Contemporanea Eventos

Evento para: Municipalidad de Surco

Participación en el elenco para la presentación con motivo de la festividad del Señor de los Milagros.

- Noviembre 2008

Evento para: Escuela Nacional Superior de Ballet

Participación en el elenco de la obra “El Soldadito de Plomo” realizada en el teatro Canout.

- Enero 2010

Contratada por: Contemporanea Eventos

Evento para: Centro Cultural de España

Participación en el elenco para la presentación con motivo del Aniversario de Inmigración China al Perú.

- Diciembre 2010

Contratada por: Contemporanea Eventos

Evento para: Municipalidad de Surco

Participación en el elenco de la presentación realizada por artistas peruanos, entre ellos: Rossy War, Nicolle Pilman, Antonio Cartagena. Presentación con motivo de la festividad de Navidad.

- Octubre 2011

Evento para: Escuela Nacional Superior de Ballet

Participación como artista invitado en el VI Certamen de Escuelas de Ballet

FORMACIÓN PROFESIONAL

- Universidad “Ricardo Palma” – Facultad de Ingeniería: EAP Ingeniería Informática (2005 – 2009)
- Escuela Nacional Superior de Ballet – Docencia con mención en Danza Clásica (2007 – 2011)
- Escuela Nacional Superior de Ballet – Curso de complementación docente para el grado de bachiller (2007 – 2011)
- Universidad “Ricardo Palma” – Escuela de Posgrado: Maestría en Docencia Superior (2013 – 2014)

1.2. Datos de la organización:

- Datos generales de la directora o representante legal: Patricia Rosales Vásquez
- RUC: 10402382134
- Teléfonos: 945115724
- DRE LIMA METROPOLITANA
- UGEL 06 ATE
- Nombre / N° de la I. E. : Los Molineritos
- Nivel / Modalidad: Inicial – Jardín

- Distrito: La Molina
- Provincia: Lima
- Departamento: Lima
- Centro Poblado: La Molina
- Dirección: CALLE JUANA ALARCO DE DAMMERT MZ Q LOTE 37
- Página web: No cuenta
- Email: No cuenta
- Teléfono: No cuenta
- Tipo de gestión: Privada
- Género de los alumnos: Mixto
- Forma de atención: Escolarizada
- Turno de atención: Mañana
- Recursos con los que cuenta: equipo de sonido, espejo de pared a pared, piso de foam.

1.3. Descripción de cómo es y qué tipo de servicio otorga la organización, empresa o institución en la que se desarrolla la experiencia profesional

La Institución educativa Jardín Los Molineritos se encuentra en el lugar de La Molina, provincia de La Molina, esta institución depende de la UGEL 06 ATE que comprueba el servicio educativo, y esta última pertenece a la Dirección regional de educación DRE LIMA METROPOLITANA.

En la I.E. Jardín Los Molineritos busca desarrollar personas acreditadas con una elevada autoestima, inteligencia, habilidades sociales y una estable formación académica, moral y emocional para que puedan lograr el éxito personal y profesional dentro de una sociedad contemporánea y cambiante.

Esta I.E. procura una educación de la más alta calidad en una atmósfera de didáctica segura, en donde los alumnos logran su pleno desarrollo espiritual, físico, social, intelectual, moral y emocional. En conjunto estos elementos constituyen el Sistema de Jardín Los Molineritos, que es una propuesta educativa y metodológica orientada a ganar lo mejor de cada estudiante.

El IEP Los Molineritos es una institución educativa de nivel inicial que da servicios educativos a niños y niñas desde los 2 hasta los 5 años de edad. Dentro de sus actividades educativas incluye talleres de música, tae kwon do y pre ballet que se imparten a todos sus estudiantes dentro del horario regular de clases.

1.4. Descripción general de la experiencia adquirida

La labor encomendada como docente del taller de danza clásica se ha realizado en la mayoría de los casos en talleres de una a dos horas académicas según la edad de los alumnos y se dictó de una a dos veces por semana. Estas clases si bien tienen un objetivo formativo y son evaluadas según el progreso de cada alumno, es necesario realizar presentaciones donde se puedan demostrar las competencias adquiridas. Para ello se preparan dos a tres presentaciones al año donde se pueda evidenciar el progreso de los alumnos.

La experiencia adquirida como docente desde hace más de diez años se complementa con el propio trabajo corporal realizado desde la edad de siete años. A diferencia de otras profesiones, la danza clásica, en su rigurosidad requiere una formación continua desde temprana edad lo que permite que al llegar a la docencia se puedan aplicar los conocimientos sobre una base de experiencia que resulta clave para poder explicar no solo la técnica sino las sensaciones que debe producir cada movimiento.

1.5. Explicación del cargo, funciones ejecutadas

- Preparación de clase

Para cada clase se seleccionan pistas de audio correspondientes a los siguientes momentos de la clase:

- Calentamiento
- Barra
- Estiramiento
- Centro
- Reverencia

- Dictado de clase

El dictado de la clase en la fase de calentamiento implica el desarrollo de movimientos y ejercicios que permitan acondicionar las articulaciones para el trabajo corporal mediante movimientos repetitivos controlados. En esta fase se trabaja la rotación de articulaciones. Los ejercicios se realizan en el piso, frente al espejo.

Posteriormente al trabajo de calentamiento se realiza el trabajo en la barra para desarrollar la lateralidad, realizando ejercicios de coordinación que se ejecutan tanto a la derecha como a la izquierda. En esta fase se trabajan los *tendu, pasé y relevé lent.*

En el momento de estiramiento se realizan ejercicios de elongación y flexibilidad de los miembros y columna vertebral.

Para el trabajo en el centro, los alumnos realizan ejercicios que les permitan afianzar su colocación; para ello, realizamos ejercicios como *demi plies, sautés, adagios y allegros*. Se realizan ejercicios caminando a distintas velocidades en releve.

Finalmente se concluye con una reverencia.

Elaboración de coreografías

Para la elaboración de coreografías se escogen pistas con gran presencia de percusión ya que en la edad preescolar requieren melodías que donde sea fácil identificar el movimiento correspondiente. Por ello se opta por melodías como polkas o canciones infantiles cantadas para que los alumnos logren asimilar la relación entre la música y el movimiento.

- Ensayo de coreografías

El ensayo de coreografías se inicia al menos 6 semanas antes de la presentación con dos a tres repeticiones en cada sesión de ensayo.

1.6. Propósito del puesto (objetivos, metas)

El propósito del taller es lograr que los alumnos y alumnas en etapa pre escolar desarrollen un aprestamiento adecuado para la danza, familiarización con las posiciones y postura en la danza clásica, autoconocimiento de su cuerpo, musicalidad, flexibilidad y disciplina de una manera lúdica que les permita asimilar los conocimientos y lograr un aprendizaje significativo.

1.7. Resultados concretos que ha alcanzado en este periodo de tiempo

- Tercer lugar en el I Certamen de Escuelas de Ballet como participante del elenco en la coreografía "Rapsodia Española". Coreografía presentada por la Escuela Nacional Superior de Ballet. Coreografía de Rosario Beingolea Massaveau. (2006)
- Participación del grupo de alumnas a mi cargo, del taller de ballet del Colegio Reina del Mundo, en el festival de danza organizado anualmente en el Colegio Santísimo Nombre de Jesús en (2009).
- Obtención del grado de bachiller en Docencia de Danza Clásica por la Escuela Nacional Superior de Ballet (2014).
- Presentación de extractos de piezas de danza clásica adaptados a las capacidades de los alumnos. Esto se desarrolló en todos los talleres que estuvieron a mi cargo teniendo como promedio 3 presentaciones al año en cada institución. Nido Molineritos (2015 - Actualidad)

CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN

2.1. Explicación de teorías o fundamentos aplicados

Alfredo Gurquel (2009) en base a su experiencia como bailarín, maestro, coreógrafo, repositor y director de varias compañías de ballet en Argentina y en el extranjero, desarrolló un tratado donde realiza una explicación detallada sobre el funcionamiento de cada uno de los músculos que intervienen en los movimientos propios del ballet clásico. En base a los estudios sobre la biomecánica y las ventajas que ofrece al bailarín, desarrolló un primer libro titulado "Elongación por Elongación" en el año 2006 donde incluye más de doscientos ejercicios que buscan desarrollar la

elongación del cuerpo del bailarín. Se basa en ello, ya que en su experiencia, indica que la base de un buen entrenamiento corporal es la elongación.

Gurquel (2006) edita su primer libro, el cual contiene una serie de ejercicios que forman parte del método que elaboró durante cuarenta años de investigación de biomecánica corporal. En 1970 durante su paso por Francia, enriqueció su experiencia pedagógica con los conocimientos adquiridos en el Departamento de Investigación Biomecánica de París. El autor asegura que la elongación es el fundamento de toda actividad física y por ello la práctica rutinaria de los ejercicios que propone en el libro conduce a la optimización del cuerpo de las personas que realizan actividad física profesional.

En el libro de “Elongación por Elongación”, Gurquel (2006), ha distribuido los ejercicios según su complejidad e indica que es necesario realizarlos siguiendo cuidadosamente las explicaciones para que las posturas rindan efecto. Asimismo, recomienda que es preferible presentar un solo ejercicio de elongación por día para lograr comprenderlo y aplicarlo de la forma correcta.

Gurquel (2009) en su tratado de danza clásica, señala que la escuela tradicional se basa en el movimiento a través de la copia visual, sin embargo, de esta forma resulta difícil que el alumno entienda el origen del movimiento en cada parte de su cuerpo lo cual puede conducir fácilmente a lesiones. El autor compara este tipo de aprendizaje con el aprendizaje de otros oficios, indicando que primero es necesario aprender a manejar las herramientas, que en el caso del bailarín es su propio cuerpo. Ya que el maestro de danza es el guía para el desarrollo de sus alumnos, es imprescindible que tenga el mayor conocimiento anatómico posible para que el alumno también pueda ejecutar sus movimientos con plena conciencia de los músculos y articulaciones que intervienen en los movimientos que desea ejecutar.

En el libro, el autor considera que lo primero que el maestro debe enseñar a sus alumnos de danza clásica son la postura y el equilibrio y sobre esa base debe construir todos los demás movimientos. Es por este motivo que recomienda un orden específico para iniciarse en la danza clásica:

1. Postura

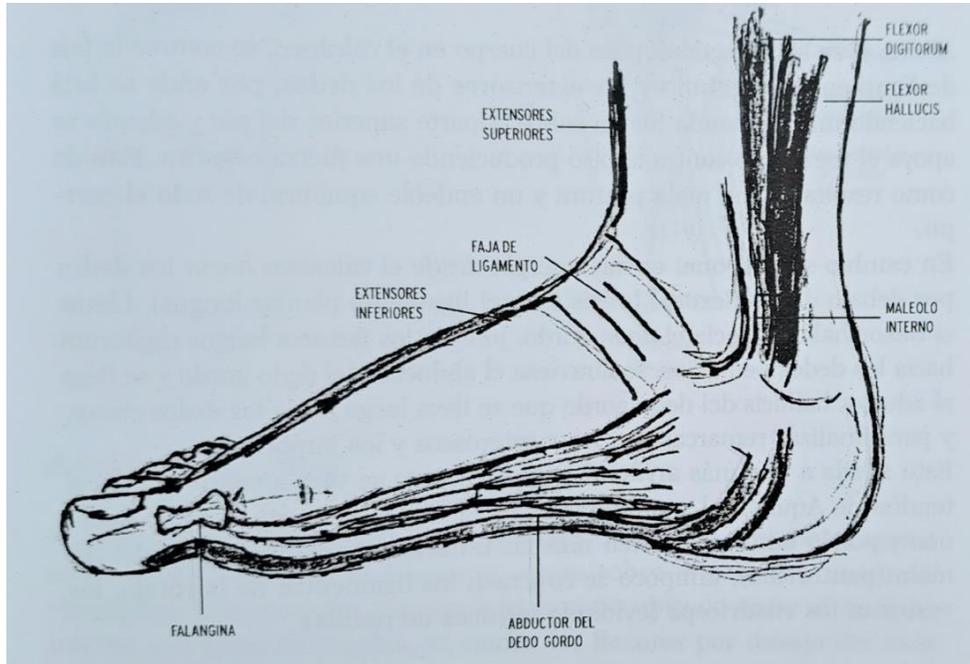
2. Brazos
3. Pies
4. *Demi-pliés y grand-pliés*
5. *Relevé*
6. Poses de pies
7. *Retiré*
8. *Battement tendu*
9. *Battement dégagé en l'air*
10. *Temps lié*
11. *Chassé*
12. *Fondu*
13. *Flic-flac*
14. *Pas de cheval*
15. *Pas de boîteux*
16. *Suos-sus*
17. *Renverse*
18. *Raccouci*

La planta del pie, representa un elemento muy importante para la danza clásica ya que con un manejo correcto y adecuado se lograra obtener más base, mejor equilibrio, postura y estabilidad. A partir de un buen apoyo en los pies se consigue inclusive una posición más erguida de la columna vertebral. Apoyar los pies en el lugar incorrecto tendrá como resultado una mala postura y falta de equilibrio. A continuación se cita de forma textual lo explicado por el autor sobre este punto:

Gurquel (2009) "... si se apoya todo el peso del cuerpo en el calcáneo, se contrae la faja de ligamento del tobillo y los extensores de los dedos, por ende se está haciendo una tremenda fuerza sobre la parte superior del pie y además se apoya el metatarso contra el piso produciendo una fuerza negativa. Esto da como resultado una mala postura y un endeble equilibrio de todo el cuerpo." (pág. 20)

Ilustración 1

Músculos, huesos y ligamentos del pie



Adaptado de: El pie. Alfredo Gurquel, 2009

Fuente: Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación. Pág. 19

Un apoyo correcto de los pies implica enviar la energía desde el calcáneo hacia los dedos para que no ocurran contracciones en las pantorrillas. Citando nuevamente al autor, este explica que:

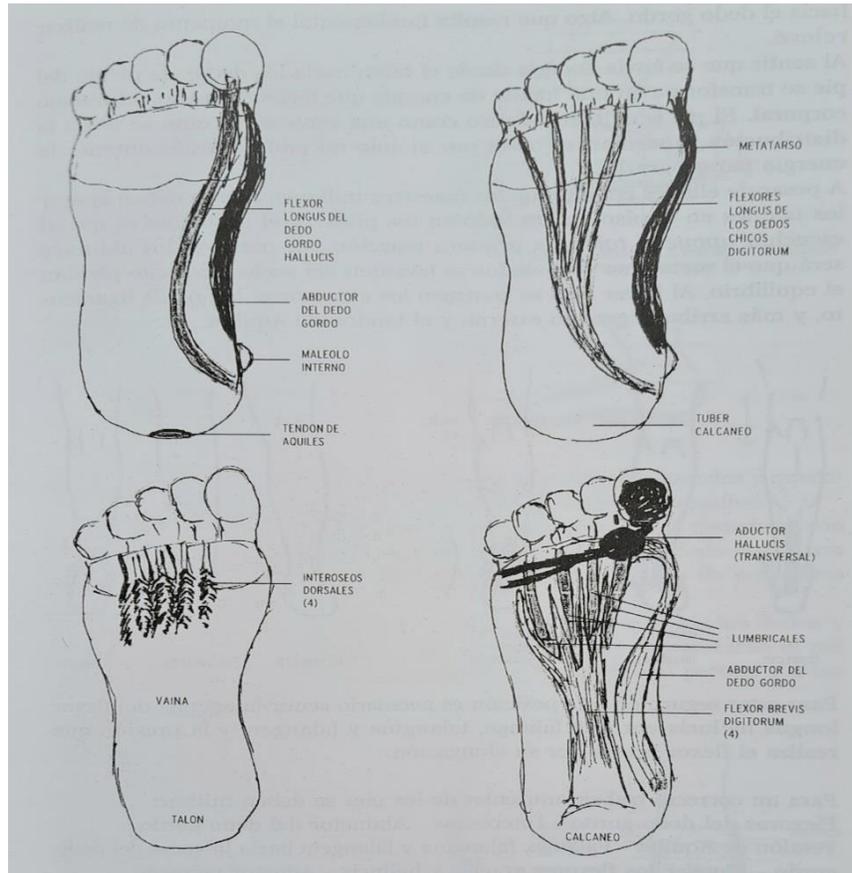
“...enviar energía desde el calcáneo hacia los dedos por debajo de los flexores brevis (con el ligamento plantar longus). Llevar el flexor hallucis hacia el dedo gordo, junto a los flexores longus digitorum hacia los dedos pequeños, se atraviesa el abductor del dedo gordo y se llega al adductor hallucis del dedo gordo que se lleva luego hacia los dedos chicos y para finalizar remarcar con los 7 interóseos y lumbricales. Esto ayuda a que más arriba del tobillo, como se verá a continuación, el tendón de Aquiles, el gemelo interno y el sóleo, se envían hacia el calcáneo y por lo tanto no existen más las innecesarias contracciones del gemelo (pantorrilla), tampoco se contraen los ligamentos de la rótula, los vastos ni los cuádriceps (evitando lesiones en la rodilla).” (pág. 20)

El trabajo muscular correcto del pie implica la utilización de los flexores del dedo gordo, interóseos, abductor del dedo gordo, tendón de Aquiles, falange, falangina y

falangeta hacia la yema del dedo gordo, elongar los flexores gracilis y hallucis, aductor pequeño y aductor grande.

Ilustración 2

Músculos, huesos y ligamentos de la planta del pie



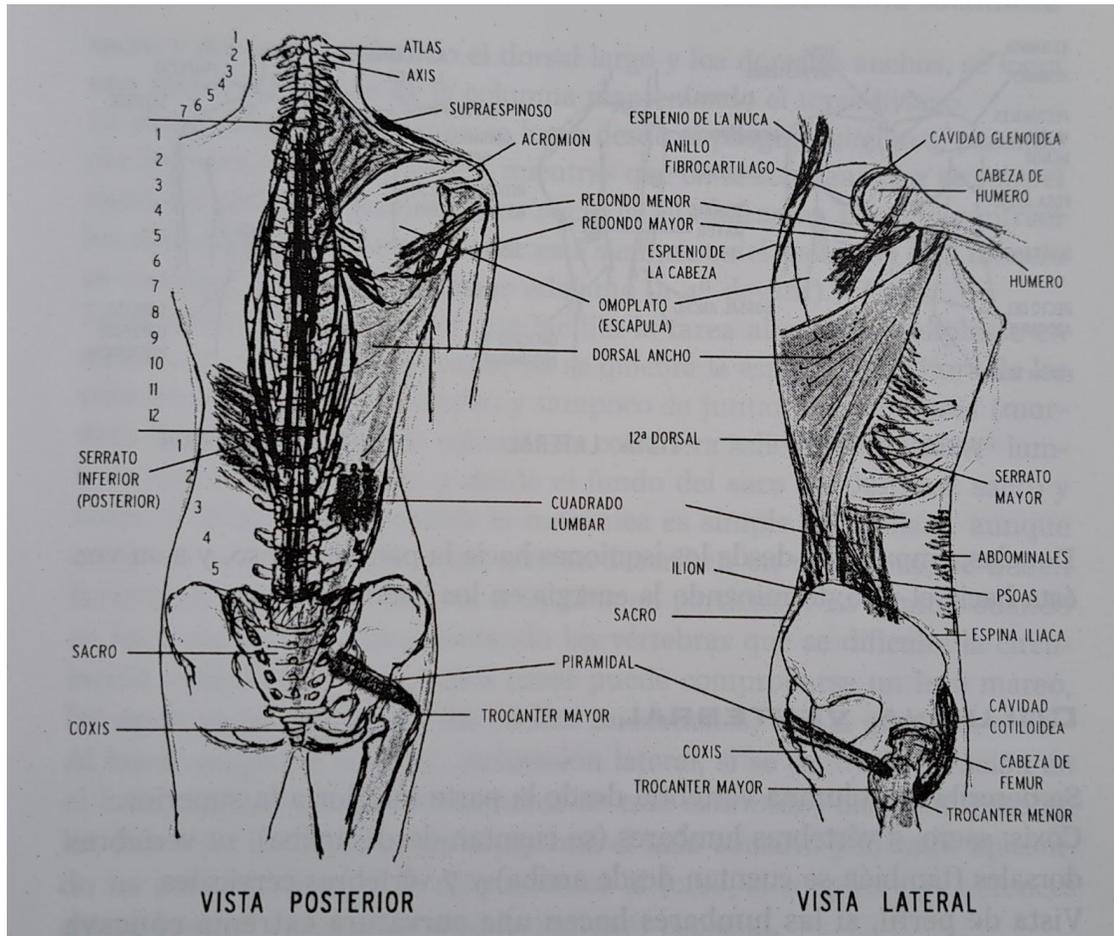
Adaptado de: La planta del pie. Alfredo Gurquel 2009

Fuente: Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación. Pág. 21

El movimiento del tronco representa también un aspecto importante que se debe destacar en el tratado de Gurquel (2009), ya que en él explica que es necesario comenzar la elongación del tronco desde el sacro, coxis y fondo del saco de Douglas, ya que al presionar hacia abajo permitirá liberar la 5ta lumbar y con ello se disminuye la tensión en el cuello haciendo que el movimiento sea más fluido resultando más provechoso y sano para la columna.

Ilustración 3

Músculos, huesos y ligamentos del tronco



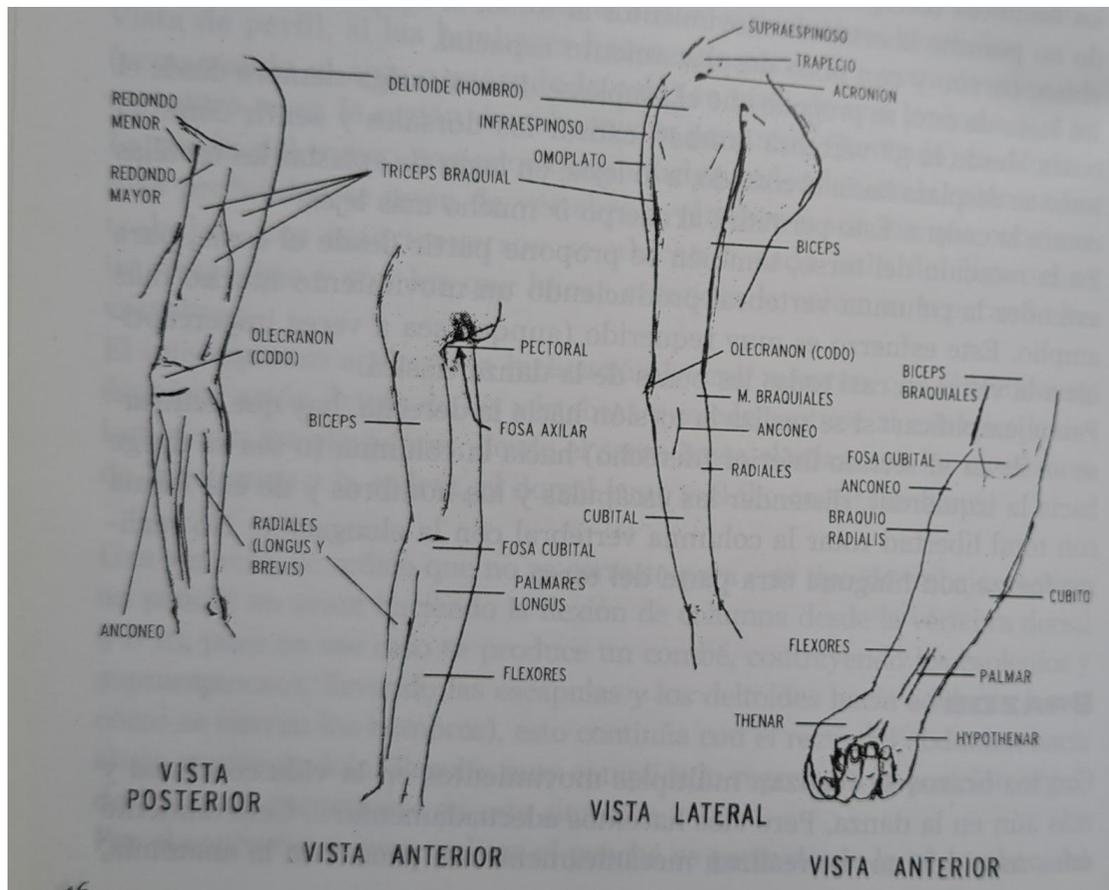
Adaptado de: Tronco. Alfredo Gurquel 2009

Fuente: Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación. Pág. 43

Los brazos y piernas requieren de un movimiento elongado desde las articulaciones para lograr que se efectúe un movimiento liviano, extendido y armonioso donde no deban efectuarse contracciones innecesarias en las articulaciones haciendo lucir una postura poco elegante.

Ilustración 4

Músculos, huesos y ligamentos de los brazos



Adaptado de: Brazos. Alfredo Gurquel, 2009

Fuente: Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación. Pág. 46

El movimiento de la cabeza, desde los hallazgos obtenidos por el autor, indica que debe hacerse desde los esplenios de la nuca y tórax sin contraer el trapecio ni los supra espinosos, de esa forma el bailarín podrá mover el cráneo con los esternocleidomastoideos haciendo que el movimiento sea más liviano, placentero y con mayor plasticidad y armonía.

En el tratado se incluyen algunas secuencias que combinan los movimientos independientes de cada parte del cuerpo integrando cambios de velocidad o ritmo musical y otras variantes. Son secuencias propuestas que permitirán lograr las poses correctas en la danza desde la elongación de cada parte del cuerpo. Estos movimientos se pueden utilizar como preparación o como pasos en sí mismos.

Dentro del ámbito de la danza, como en otros ámbitos educativos, la teoría del aprendizaje significativo planteada por Ausubel en 1983 es perfectamente aplicable. Esta teoría plantea que para que ocurra un aprendizaje significativo en el alumno, es decir un aprendizaje que sea realmente asimilado por él, debe tomar como punto de partida un conocimiento previo en el que debe basar el nuevo conocimiento, creando así una estructura cognitiva. Se cita textualmente la forma en que Ausubel (1983), resume esto:

“El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñese consecuentemente”.

Basado en ello podemos sustentar la base pedagógica del tratado realizado por Murque ya que él basa su aporte en la biomecánica del cuerpo humano para el desarrollo de la técnica en danza clásica, es decir, el conocimiento previo de los músculos y articulaciones del cuerpo y su función para construir sobre ellos una estructura cognitiva al combinarlos con el aprendizaje de la técnica de la danza clásica.

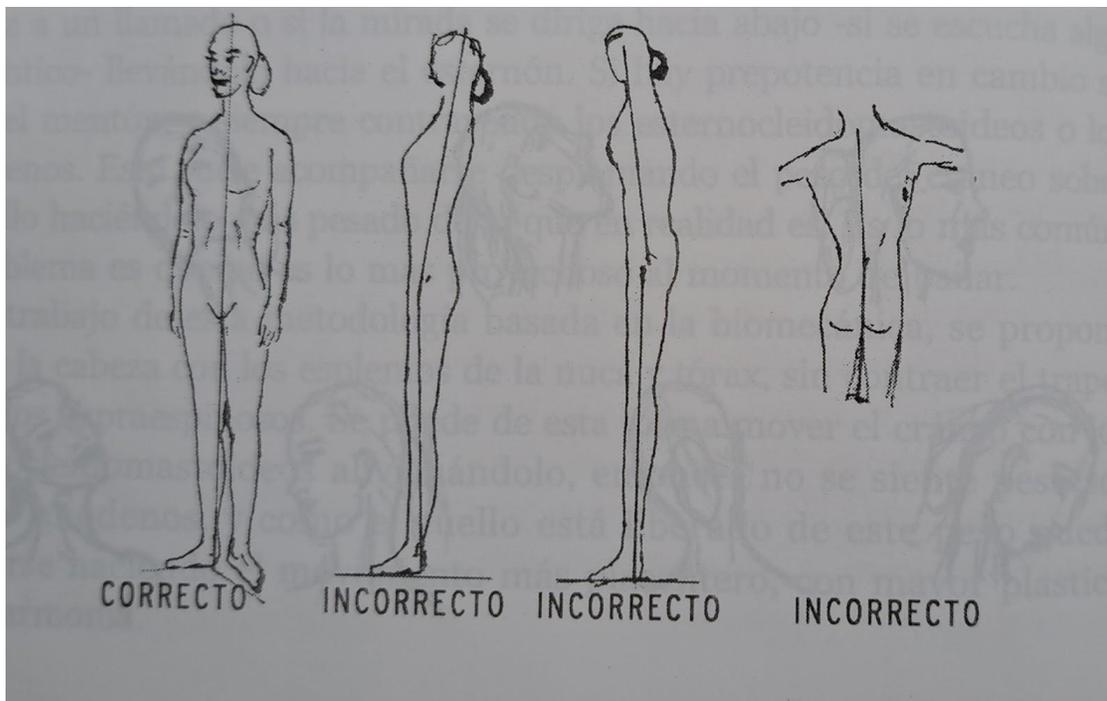
2.2. ¿Cómo se integran la teoría y la práctica para cumplir los objetivos?

Para cumplir los objetivos dentro de la organización donde se está realizando el presente informe, se ha integrado la metodología de la elongación en el trabajo de aprestamiento de la danza del grupo de alumnos de 3 a 5 años de edad del plantel.

Ya que este grupo etario no puede iniciarse en la danza clásica con la rigurosidad que esta requiere, se inicia siempre por un trabajo de aprestamiento donde se integran nociones de danza y colocación. Como se ha visto en las referencias a la bibliografía de Alfredo Murque, una correcta colocación parte de un conocimiento de las posibilidades de movimiento del propio cuerpo.

Ilustración 5

Postura en la danza clásica



Adaptado de: Postura. Alfredo Murque, 2009

Fuente: Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación. Pág. 50

En este grupo etario es necesario introducir elementos y actividades lúdicas que lleven al autoconocimiento de sus posibilidades de movimiento, pero sin dejar de lado el cuidado de sus articulaciones para evitar lesiones que puedan repercutir en su desarrollo. Para conseguir este objetivo se ha enfocado el trabajo en el trabajo del pie, piernas, torso, brazos, mano y cabeza y su correcta colocación a través de la ejecución de las posiciones descritas en el “Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación” y los ejercicios que se ejecutan sentado, descritos en el libro “Elongación por elongación”.

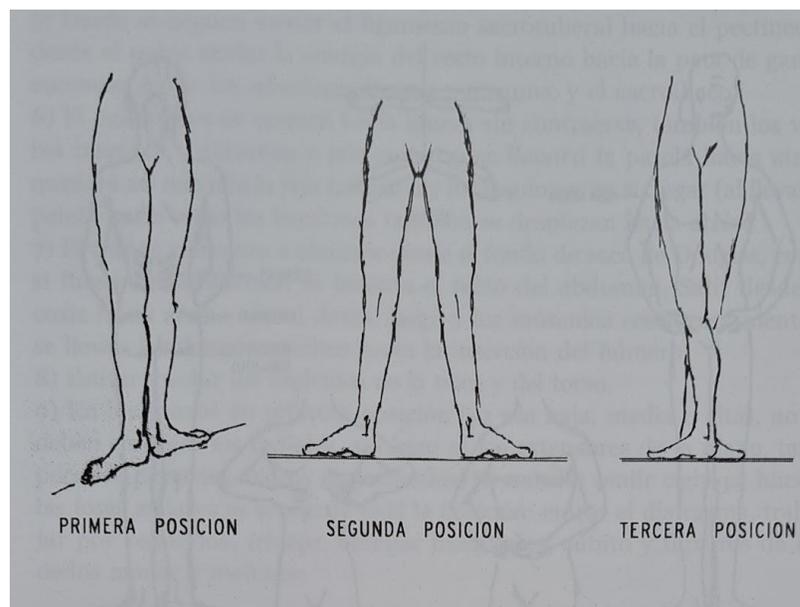
Asimismo se aplican las teorías del aprendizaje significativo ya que se utilizan los saberes previos de los alumnos sobre su propio cuerpo y conocimiento de su entorno para lograr conectar el conocimiento previo con el nuevo conocimiento. Es así, que para los ejercicios de elongación en el piso se utilizan recursos que el alumno pueda manejar desde su entendimiento. Por ejemplo, para lograr establecer en la danza clásica el movimiento del *souplesse*, Gurquel nos provee de la explicación de ejercicios donde se realiza elongación de la columna y la zona posterior de las piernas dentro del

capítulo de ejercicios “sentados” de su libro “Elongación por Elongación”. En la enseñanza a niños pequeños se realiza esta explicación de una forma lúdica para obtener los movimientos descritos en el libro. Es decir, si el ejercicio de la elongación de la columna requiere alargarla hacia arriba y luego hacia adelante con dirección a los pies (estando sentados), se podrá indicar a los alumnos que intenten alcanzar una estrella y luego regalársela a sus pies.

El trabajo en el centro se basa en ejercicios para afianzar las correctas posiciones académicas de la danza clásica. En este grupo se trabaja la primera posición, segunda posición y sexta posición cuidando un correcto apoyo del pie según lo descrito en el tratado.

Ilustración 6

Primera, segunda y tercera posición académica

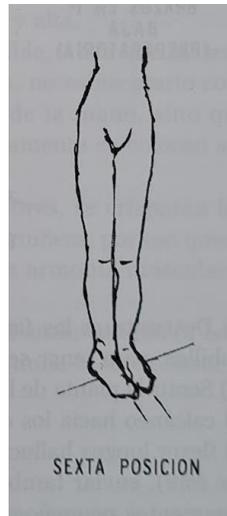


Adaptado de: Posiciones académicas. Alfredo Gurquel, 2009

Fuente: Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación. Pág. 54

Ilustración 7

Sexta posición académica



Adaptado de: Posiciones académicas. Alfredo Gurquel 2009

Fuente: Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación. Pág. 54

2.3. Descripción de las acciones, metodologías y/o procedimientos

Basando el trabajo de elongación en el libro “Elongación por elongación” de Alfredo Gurquel, se incluyen tres ejercicios para el trabajo de elongación de tronco y piernas dentro del trabajo de aprestamiento con el grupo de trabajo.

Rotación en dehors

El ejercicio de rotación *en dehors*, comúnmente conocido por “la mariposa”, consiste en colocar las plantas del pie juntas y flexionar las piernas, todo esto en una posición sentado en el suelo.

Para ejecutar este ejercicio, los glúteos deben estar apoyados en el piso, los pies juntos y las piernas flexionadas, intentando que las rodillas toquen el suelo, esto hará que las cabezas del fémur tomen una posición de rotación *en dehors*. La columna debe estar totalmente elongada y se realiza *souplesse* hacia adelante para reforzar la rotación *en dehors*.

Ilustración 8

Rotación en dehors



Fuente: Elaboración propia

Detire a la seconde

El siguiente ejercicio de elongación que se incluye en la sesión de clase es el *detiré a la seconde*. En este ejercicio se trabaja la posición *en dehors*. En posición sentados, se juntan las plantas de los pies, luego se separan los talones para dejar solo las puntas una contra otra y las piernas flexionadas. Se inicia con la pierna derecha, tomando el talón con la mano del mismo lado y se estira lentamente hasta estirla por completo. Se debe verificar que la espalda no esté curvada sino elongada en todas sus vértebras, el apoyo se encuentre sobre los isquiones y ambas piernas se encuentran rotadas en la posición *en dehors*.

Ilustración 9

Ejercicio de las piernas en segunda posición



Fuente: Elaboración propia

Elongación de la zona posterior de las piernas

Este ejercicio permite preparar la zona posterior de las piernas, especialmente en el tendón de Aquiles, que es una de las zonas que comúnmente pueden lesionarse en la práctica de la danza clásica. Para este primer ejercicio, el alumno debe colocarse frente a la pared en la separación de sus brazos totalmente extendidos con las palmas apoyadas firmemente sobre la pared. Los pies deben estar en sexta posición y las piernas totalmente estiradas. Luego se realiza una inclinación trasladando el peso hacia la pared sin despegar los pies del suelo. Para este ejercicio se realizan dos series de cuatro repeticiones.

Ilustración 10

Ejercicio de elongación de la zona posterior de las piernas



Fuente: Elaboración propia

Souplesse adelante

En este ejercicio el alumno realiza la posición de mariposa y realiza una inclinación hacia adelante de manera que pueda realizarse una elongación del torso manteniendo los isquiones sobre el suelo. Este es un ejercicio de elongación que facilita la separación entre el torso y las piernas, esta postura permitirá, más adelante, que el alumno logre la elevación de las piernas. Una vez que el alumno se encuentra en esta posición, debe rotar el torso ligeramente hacia cada lado con cuatro repeticiones por lado.

Ilustración 11

Souplesse adelante



Fuente: Elaboración propia

Muñoz y Chinetti (2018) nos indican que la tarea de motivar al alumno tiene tres objetivos principales:

- Suscitar su interés.
- Dirigir y mantener el interés para que el alumno se esfuerce en su aprendizaje.
- Lograr el objetivo de aprendizaje prefijado.

Además, explican la importancia de contar con el material previamente probado para asegurar el éxito de la actividad, ya que no contar con el material planificado puede llevar al fracaso de la actividad.

En el caso del aprestamiento a niños y niñas en etapa pre escolar, se utilizan diversos elementos y uno de los principales es la música que se utilizará en la clase, por ello, es importante preparar previamente la clase; según la música escogida para evitar tiempos muertos y perder la ilación de la clase, ya que ello conllevaría a que el alumno pierda interés por la actividad y no logre el objetivo de la clase.

Para que el alumno se apropie del conocimiento, Muñoz y Chinetti (2018) indican una serie de pasos importantes que contribuyen que el alumno logre un aprendizaje significativo, estos objetivos son enumerados a continuación:

- Explicar a los alumnos los objetivos educativos previstos para la clase.
- Justificar la utilización de los conocimientos que se van a transmitir con las actividades que se van a realizar.
- Plantear las actividades de forma lógica y ordenada.
- Proponer actividades que permitan utilizar distintas capacidades para su resolución.
- Utilizar los errores como nuevos y enriquecedores momentos de aprendizaje.
- Realizar tareas grupales para fomentar la comunicación entre los alumnos y la cooperación.
- Plantear el razonamiento y la comprensión como la mejor herramienta para la resolución de actividades y conflictos.
- Aplicar los contenidos y conocimientos adquiridos a situaciones próximas y cercanas para los alumnos. (Pág. 33 y 34)

A lo largo del proceso se aprendizaje, es importante lograr que el alumno esté predisposto a aprender; algo que puede resultar difícil en grupos de alumnos de corta edad. Por ello, es necesario activar, mantener y dirigir la motivación de cada estudiante a través de la incertidumbre o conflicto cognitivo; con ello, se captará la atención del alumno. Posteriormente crear conciencia de la actividad que está ejecutando para que

se logre un compromiso con la misma y finalmente hacer que el logro obtenido sea tangible, indicando cual fue el logro obtenido al final de la clase.

La danza en las escuelas es un medio que permite la formación integral del alumno, aportando al alumno un conocimiento de la propia capacidad de movimiento en relación con el espacio que lo rodea. Megías (2009) explica en su investigación sobre la optimización de los procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza, que existen beneficios físicos, psicológicos y socio afectivos que resultan del aprendizaje de la danza. Llama la atención este último, ya que comúnmente las instituciones educativas se centran en los beneficios físicos de la danza y en menor proporción los beneficios psicológicos y socio afectivos.

La danza, en la etapa pre escolar y escolar, fomenta el trabajo colectivo y la relación con los demás.

Según indica Robinson (1997), las actividades realizadas en grupo fortalecen la escucha, el intercambio, la atención y el respeto con las otras personas. Sobre ello Cañal Santos y Cañal Ruiz (2001) refuerzan este pensamiento al afirmar que el valor educativo de la danza es doble ya que no solo se centra en desarrollar la práctica del movimiento, sino que además facilitar la armonía personal y social a través de la observación del esfuerzo.

CAPÍTULO III. APORTES Y DESARROLLO DE CAPACIDADES

3.1. Aportes realizados por el bachiller

Aportes como docente

- Participación del grupo de alumnas a mi cargo, del taller de ballet del Colegio Reina del Mundo, en el festival de danza organizado anualmente en el Colegio Santísimo Nombre de Jesús en (2009). Se presentó la coreografía titulada “Bavarian Landler” ejecutado por 20 niñas de 6 a 8 años.

Ilustración 12

Certificado de participación en festival



- Presentación de extractos de piezas de danza clásica adaptados a las capacidades de los alumnos. Esto se desarrolló en todos los talleres que estuvieron a mi cargo teniendo como promedio 3 presentaciones al año en cada institución. Nido Molineritos (2015 - Actualidad)

Ilustración 13

*Evidencia fotográfica de función de clausura 2017, grupo de alumnas de 5 años.
Nido Los Molineritos*



Fuente: Proporcionado por la dirección del Nido Los Molineritos

Ilustración 14

Evidencia fotográfica de función de clausura 2017, grupo de alumnas de 3 y 4 años. Nido Los Molineritos



Fuente: Proporcionado por la dirección del Nido Los Molineritos

Grados y estudios de docencia del bachiller

- Escuela Nacional Superior de Ballet – Bachiller de docencia con mención en Danza Clásica(2007 – 2011)

Ilustración 15

Evidencia digital de grado de bachiller en Danza Clásica



- Universidad “Ricardo Palma” – Escuela de Posgrado: Maestría en Docencia Superior (2013 – 2014)

Ilustración 16

Evidencia digital de la constancia de egresado de la maestría



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
CONSTANCIA DE EGRESADO

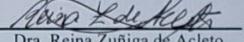
No.M01861081

El Director de la Oficina Central de Registros y Matrícula, da constancia de que Doña **MARÍA VANESSA GARCÍA GONZALES** ha concluido sus estudios de MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR.

Lima, 28 de mayo del 2015




Prof. Miguel Cetraro de Souza
Ofic. Central de Registros y Matrícula
Director


Dra. Reina Zuñiga de Acleto
Escuela de PosGrado
Directora (e)



Aportes como bailarina

- Instituto Cultural Peruano Norteamericano ICPNA. Festival “Fiesta de la Danza”. Participación en la coreografía “Desde el jardín”, coreografía de Rosario Beingolea Maseaveu (2005)

Ilustración 17

Evidencia digital de programa de danza

Lunes 5

Fiesta de la DANZA

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLE

La Escuela Nacional Superior de Ballet, dirigida actualmente por Gina Natteri, fue fundada en 1967 con el nombre de Instituto Nacional de Ballet, teniendo como principal gestora y directora a la bailarina y coreógrafa Kaye Mc Kinnon. En 1972 tomó el nombre de Escuela Nacional de Ballet y pasó a formar parte de una de las importantes dependencias del Instituto Nacional de Cultura.

Al transcurrir el tiempo esta institución ha contado con el aporte de distinguidos maestros nacionales e internacionales en sus niveles de formación artística temprana (FAT) y superior (FAS) egresando de la escuela numerosos maestros y artistas que en la actualidad integran diversos elencos de gran prestigio internacional.

PROGRAMA

SELECCIONES GRAND PASS DE QUATRE
Coreografía: Perrot, reposición de Ileana Mariátegui.
Música: Pugnì
Participan: Alumnas de 5to. Año FAT: Luciana Cárdenas, Alessandra Farris, Daniela Mestanza, Carìa Recharte

MI PRIMER VALS
Coreografía: Araceli Huamani
Música: Leo Delibes
Participan: Alumnas de 1er. Año "A": Mayra Bravo, Daniela Chávez, Liz Guerrero, Beatriz Mauricio, Ma. Alejandra Osco, Luisella Palacios, Wendy Quinto, Chiara Stoll, Carla Trujillo

DESDE EL JARDÍN
Coreografía: Rosario Beingolea
Música: Ernesto Lecuona
Participan: Alumnas de 6to. y 7mo. Año FAT: Nora Soriano, Atheli Zanella, Fiorella Tarazona, Vanessa García

LA BELLA DURMIENTE - Variación
Coreografía: Petipa, reposición Claudia Marcet
Música: Tchaikovsky
Participa: Luciana Cárdenas

SUEÑO JUVENIL
Coreografía: Liz Coz
Música: Bizet
Participan: Alumnas de 1er. Año "B": Ma. Elizabeth Barrera, Annette Brousset, Adriana Falcone, Consuelo Marroquin, Adolfo Matto, Grecia Neyra, Betzabe Neyra U., María del Pilar Nue, Larisa Robles

DIVERTIMIENTO
Coreografía: Rosario Reyes
Música: Haydn
Participan: Alumnas de 2do. Año FAT: Mariana Abanto, Zuleica Alvarez, Ximena Aguilar, Delhi Alejos, Andrea Arróspide, Ma. Del Pilar Bartra, Frida Cornejo, Denise Delgado, Gabriela Hoyos, Giselle Maurial, Silvana Manrique, Coralie Mestanza, Alejandra Morón, Desiré Patiño, Alejandra Pérez, Sayuri Roa, Daniela Rojas, Giovanna Salhuana, Alejandra Vargas, Giselle Vigo, Jooselyn Withmory

LA EDAD DE ORO
Coreografía: Reposición de Ileana Mariátegui
Música: Dimitri Schostakovich
Participan: Valerie Ackerman (alumna de 5to. Año FAT), José Antonio Villalta (alumno de 3er. Año FAS), Diana Rodríguez (alumna de 2do. Año FAS), Miguel A. Huamani (alumno de 5to. Año FAS), Victoria Duljak, Victor Quispe (4to. Año FAS)

- 170 Aniversario de la autonomía política del Callao. Presentación en “Fiesta de la Danza”. Participación en la coreografía “Rapsodia Española”, coreografía de Rosario Beingolea Maseaveu (2006)

Ilustración 18

Evidencia digital de programa de danza

callao Fiesta de la Danza 2006
170° aniversario de autonomía política del callao

Programa

Municipalidad Provincial del Callao | ASOCIACIÓN CULTURAL EURITMIA PERÚ | INSTITUTO NACIONAL DE CULTURA

PROGRAMA PILOTO DE FORMACIÓN DANCÍSTICA DEL CALLAO

Título : PEQUEÑOS BAILARINES
Coreografía : Grace Cobian
Música : Leo Delibes
Participan : Alejandra Aliaga, Jamileth Andrade, Jennifer Arteaga, Diana Bernal, Claudia Cisneros, Brizet González, Scarlett Hermoza, Thais Marcovich, Dinorah Mendoza, Giuliana Montalbetti, Andrea Rojas, Luis Niguel Romero, Rayza Toledo, Michelle Torres

Título : PEQUEÑAS FANTASÍAS
Coreografía : Liz Coz
Música : Pytor Ilyich Tchaikovsky
Participan : **Habitax:** María Fé Saavedra, Fernanda Cisneros, Johanna Valencia, Nicole Icumina, Ximena Pérez, Valeria Yobera, María Fernanda del Aguila, Andrea Paredes, Adriana Mora.
Maestros: Miriam Ortecho, Janiss Musse, María de los Angeles Niño, María José Rodríguez.
Niñas: María José Pérez, Valeria Calero, Victoria Adrianzen, María Talía Choy, Solange Valdivia, Bianca Rojas, María Fernanda Portillo, Susmi Cigarán, Jacqueline Paz, Alexandra Paz, Camila Quispe, María Alejandra Matos, Maricela Ojeda, Thamaris Coronel, Claudia Alva, Sabina Olivera, Alejandra Pastor, Patricia Dueñas.

Título : VALSEANDO
Coreografía : Alejandra Sánchez
Música : Pytor Ilyich Tchaikovsky
Participan : Carla Bernal, Leonela López, Kiara Alburquerque, Almendra Arriola, Milagro Hermoza, Sara Hermoza, Lucero Liendo, Rosa Amelia Pichilingue, Meylin Pichilingue, Merylan Rojas, Antonella Torrico, Jeyvi Torrico, Aitana Travesano, Ansa Urrea, María Gracia Velazco, Alexandra Verástegui.

PROGRAMA PILOTO DE FORMACIÓN DANCÍSTICA DEL CALLAO

Título : MAGIA CELESTIAL
Coreografía : Grace Cobian
Música : Leon Minkus
Participan : Alejandra Aliaga, Jamileth Andrade, Jennifer Arteaga, Diana Bernal, Claudia Cisneros, Brizet González, Scarlett Hermoza, Thais Marcovich, Dinorah Mendoza, Giuliana Montalbetti, Andrea Rojas, Luis Niguel Romero, Rayza Toledo, Michelle Torres.

PROGRAMA PILOTO DE FORMACIÓN DANCÍSTICA DEL CALLAO

Título : ALBORADA
Coreografía : Liz Coz
Música : Edvard Grieg
Participan : Mariel Aguirto, Shirley Ames, Arturo Andrade, Brenda Chihuata, Paloma Liendo, Kimberly Mere, Lorena Montalbetti, Medallid Palpa, Geraldine Soria.

CAMPEONES DEL XIV CONCURSO REGIONAL DE MARINERÍA CALLAO 2006

Título : MARINERA NORTEÑA
Participan : Alejandro Vásquez (Campeón Nacional), Isabel Chillse.

INTERMEDIO

ESPECIAL DE FLAMENCO

Título : MALAGUENA
Coreografía : Gloria Cárdenas "Ballet España"
Participa : Solange Villacorta

Título : MIX FLAMENCO
Participan : Paola Maggioncalda, José Miguel Velasco.

Título : BAILAME
Coreografía : Solange Villacorta
Participa : Solange Villacorta

PROGRAMA PILOTO DE FORMACIÓN DANCÍSTICA DEL CALLAO

Título : COMO JUGANDO
Coreografía : Alejandra Sánchez
Música : Tenorio Jr.
Participan : Mariel Aguirto, Shirley Ames, Arturo Andrade, Brenda Chihuata, Paloma Liendo, Kimberly Mere, Lorena Montalbetti, Medallid Palpa, Geraldine Soria.

INVITADOS DEL BALLET NACIONAL

Título : Da D. Deus de La Esclava y El Mercader del Ballet Corsario
Coreografía : Marius Petipa
Música : Adolphe Adam
Participan : Grace Cobian, David Escalante.

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET

Título : RAPSODIA ESPAÑOLA
Coreografía : Rosario Beingolea
Música : Emmanuel Chabrier
Participan : Alumnas de 6to. y 7mo. Año EAT: Valerie Adlerman, Luciana Cárdenas, Carmela Dyer, Alessandra Ferris Daniela Mestanza, Cecilia Morales, Karla Reeharte, Nora Soriano, Vanessa García, Fiorella Tarazona, Roma Kongi, Corby Flores.

AGRADECIMIENTOS

PIO SALAZAR VILLARÁN
Alcalde de la Municipalidad Provincial del Callao

HERMILIO VEGA GARRIDO
Director Regional de Cultura del Callao

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET

PADRES Y FAMILIARES DE LOS ALUMNOS

Profesoras de EURITMIA Escuela de Danza
LIZ COZ CASAGRANDE (Directora)
GRACE COBIAN CARPIO
ALEJANDRA SANCHEZ AGUILAR

Dirección Artística
LIZ COZ CASAGRANDE
Directora de Euritmia Escuela de Danza

Jefe de Escena
GUILLERMO FOWKS

Luzes y Sonido
GARY GALARCEP

Vestuario
GLORIA CHECA

Zapatillas de Ballet
DANCEGYM

Diseño Gráfico
JOSE HUACHANI SANCHEZ

Coordinación Interinstitucional
SERGIO PENAFIEL CAVERO
Director de la Asociación Cultural EURITMIA PERU

Dirección General
JUAN PENAFIEL CAVERO
Presidente de la Asociación Cultural EURITMIA PERU

EURITMIA ESCUELA DE DANZA - Los Cóndores 218 - Urb. San José Bellavista - Callao
Teléfono: 452 6089 euritmiaperu@gmail.com

- Escuela Nacional Superior de Ballet. Bailarina en el elenco de la obra “El soldadito de Plomo”. Participación con personaje, dirigido por Gina Natteri Mármol (2009)

Ilustración 19

Evidencia digital de programa de danza

PERÚ Ministerio de Educación

ESCALA NACIONAL SUPERIOR DE BALET

El Soldadito de Plomo

Dirección General: Gina Natteri

Teatro Canout de Miraflores

12 - 13 - 14 de Noviembre 7:00 p.m.
15 de Noviembre 5:00 p.m.

Fotografía: Carlos Rojas Vila 446 1353 / 993 470 228

UAP UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

FILARMONIA EN STEREO 102.7

INIC

Venta de entradas: Boletería del Teatro

www.ensb.edu.pe

3.2. Desarrollo de capacidades

Las sesiones de aprendizaje basadas en la metodología de Vagánova fueron complementadas con los ejercicios propuestos en el tratado de danza clásica basado en la Metodología de Elongación. Con ello los alumnos adquieren habilidades motrices a la vez que logran un mejor autoconocimiento de su cuerpo y habilidades de movimiento reduciendo así la posibilidad de lesiones.

A través de lo mencionado, la autora ha desarrollado las siguientes capacidades:

Como docente

- Diseño y ejecución de sesiones de aprendizaje dirigidas a niños y niñas, en su mayoría pertenecientes al grupo de edad entre 3 y 5 años.
- Elaboración de montajes coreográficos adaptando piezas musicales de ballet clásico a la posibilidad de movimiento de niños pequeños.
- Fomentar a través de juegos la conciencia del propio cuerpo utilizando recursos que el alumno ya conoce. Para ello se utilizan metáforas que le permitan al alumno repetir los movimientos de una manera más precisa.
- Establecer una rutina de entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad y tono muscular.
- Desarrollo de las inteligencias múltiples, en este caso, las inteligencias; musical, kinestésica, espacial, interpersonal e intrapersonal.
- Desarrollo de ambos hemisferios del cerebro, al ejecutar los mismos movimientos tanto a la derecha como a la izquierda.
- Desarrollar la puntualidad, disciplina y autorregulación a través de la danza.
- Desarrollo de sesiones de aprendizaje presencial y/o virtual.

Como bailarina

- Participación en eventos culturales ejecutando danzas clásicas y de cultura popular fortaleciendo las habilidades de ejecución de variedad del movimiento.

- Responsabilidad destinando cierta cantidad de horas diarias al entrenamiento físico que permita una ejecución adecuada del movimiento.
- Disciplina al asistir de forma puntual y con adecuada presentación a los ensayos y presentaciones de los eventos en los que la autora participó.
- Autoconocimiento corporal para la prevención de lesiones propias del ejercicio de la profesión.
- Desarrollo de las inteligencias múltiples; musical, espacial, kinestésica, interpersonal e intrapersonal.
- Desarrollo de la memoria corporal a partir de la repetición de movimientos basados en la Metodología Vaganova

CONCLUSIONES

- Del presente informe se puede concluir que la aplicación de la metodología de elongación, contribuye al autoconocimiento corporal en la etapa de aprestamiento de la danza, permitiendo así una base que permita al alumno desarrollar movimientos dentro de una conciencia corporal que le permita evitar lesiones y contribuya a un trabajo adecuado del movimiento.
- Así mismo se puede concluir que la metodología de elongación es perfectamente aplicable sobre la metodología Vaganova u otra dado que es una metodología complementaria que permite al alumno trabajar la postura de forma correcta facilitando su trabajo corporal.
- Finalmente se concluye que el aprestamiento de la danza en niños y niñas de 3 a 5 años requiere de una metodología que permita trabajar sus inteligencias múltiples lo cual permitirá un desarrollo físico y mental óptimo.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que el trabajo de aprestamiento de la danza se base siempre en una metodología de danza, puesto que ello permite un desarrollo adecuado de la conciencia corporal.
- También es importante resaltar que es altamente recomendable que el proceso de enseñanza aprendizaje impartido a los alumnos está basado en metodologías que respondan a un estudio biomecánico ya que solo así se garantiza que los alumnos tengan una conciencia corporal que les permita cuidar su cuerpo y articulaciones de la manera correcta.
- Se recomienda realizar el trabajo de aprestamiento en un espacio destinado solo al área del trabajo corporal, donde no existan otras distracciones que puedan interferir con el desarrollo de la predisposición del alumno.
- Finalmente se recomienda que todos los ejercicios de aprestamiento sean realizados siempre en grupos de al menos cuatro alumnos para permitir que exista la escucha, atención, intercambio y fomentar el respeto entre pares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cañal Santos y Cañal Ruiz (2001). *Música, danza y expresión corporal en educación infantil y primaria*. Editado por la consejería de educación y ciencia de la Junta de Andalucía.
- Gurquel, A. (2009). *Tratado de Danza Clásica basada en la Metodología de Elongación*. Balletin Dance.
- Gurquel, A. (2006). *Elongación por Elongación*. Balletin Dance.
- Megías, M. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*.: <http://hdl.handle.net/10803/31869> . Universitat de València. Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació
- Muñoz, A. y Chinetti, M. (2018). *Recursos Creativos para un Aprendizaje Significativo*. Balletin Dance Didáctico.