



## TALLERES DE EXTENSIÓN - TAEX

### BALLET

**Nombre del profesor:** Tavake Tuki Phillips.

**Descripción de la actividad:** El Ballet de Iniciación le entrega a sus alumnos los elementos básicos de la Técnica Académica (“Ballet Clásico”) para prepararlos física y cognitivamente en la práctica profesional de esta disciplina en un futuro. A nivel físico su musculatura se fortalecerá en base a fuerza y elongación, otorgando una postura corporal muy erguida, la cual proyectará gran seguridad y presencia. A nivel cognitivo aprenderán los nombres de los pasos básicos de esta disciplina y su correcta ejecución, como también las diversas partes del cuerpo que se involucran en cada movimiento o posición.

En fin, en este curso hay un cambio importante en comparación con el Pre-ballet de pre-básica, pues está más enfocado al estilo dancístico que a lo lúdico, es decir, la danza ya no es utilizada como medio para el desarrollo del niño, sino que es su objetivo a realizar; sin embargo el método lúdico seguirá presente en las clases, pero con menor frecuencia

**Objetivos:** Aprender la correcta ejecución de las posturas y los movimientos básicos del “Ballet Clásico” (Técnica Académica), como la importancia de estos en el futuro desarrollo del bailarín.

1. Mantener una postura erguida y alargada al estar de pie o en cualquier posición técnica que lo requiera.
2. Aprender a controlar las diversas energías que influyen en el cuerpo al moverse en el espacio, de manera de poder encontrar siempre el equilibrio.
3. Habituararse a ser responsable y trabajador

**Metodología:** Cada clase comenzará con un calentamiento articular previo en el centro de la sala para luego dirigirse a la barra, donde los alumnos realizarán los ejercicios básicos de la técnica académica con ayuda de esta útil herramienta, especialmente en los niveles de principiantes.

Al terminar los ejercicios de la barra se ejecutarán ejercicios en el centro y en las diagonales de la sala, de modo que los alumnos experimenten y entiendan la importancia de la búsqueda de la correcta postura corporal para lograr posiciones y movimientos sin ayuda de la barra. En este espacio se podrán realizar ejercicios que requieren más desplazamiento y amplitud de movimiento.

Finalizaremos con estiramientos de mantenciones prolongadas para favorecer la elongación muscular, este trabajo será guiado, paulatino y consciente con las condiciones físicas de cada niño para que sientan agrado al elongar, evitando el estrés.

#### Requisitos para realizar el taller:



- Compromiso y perseverancia en las clases.
- Compromiso con los compañeros y la presentación final.
- Energía, ganas de aprender y superarse.
- Las niñas deben asistir con el pelo amarrado.

**Implementos o Materiales Extra:**

- Ropa: pantys, malla y faldita rosada (niñas). Buzo y polera negra (niños).
- Calzado: zapatillas de ballet para ensayo (no chicle, rosadas para niñas, negras para niños).
- Botella de agua.
- Libretita para recibir premios cada clase.
- Bolso de danza con todo lo necesario para la clase, peineta y colets (niñas).

