

San José Pinula, Guatemala, 01 octubre 2021

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

Licenciado Mijangos:

De la manera más atenta me dirijo a Usted con el propósito de presentar el informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo No. DGA-133-185-2021, Resolución No. VC-DGA-010-2021, por Servicios Técnicos correspondiente al octavo producto.

#### **ACTIVIDADES REALIZADAS**

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

#### **RESULTADOS OBTENIDOS**

##### **1. Flexibilidad Corporal. ✓**

- Las estudiantes reforzaron en casa, la flexibilidad del cuerpo por medio de la cual, les permitió ejecutar con soltura y precisión los movimientos.
- Las estudiantes trabajaron en casa series de ejercicios como Split, extensiones, elevaciones y flexiones.
- Las estudiantes reconocieron que el calentamiento previo a la rutina es parte importante en la flexibilidad corporal.

- Las estudiantes aprendieron en casa cuales son las extremidades del cuerpo y trabajaron rutinas que les permitió obtener mayor flexibilidad.

## **2. Extensión articular y muscular.**


- Las estudiantes incorporaron en casa la capacidad corporal que les permitió obtener movimientos articulares con la máxima amplitud posible y lo combinaron con capacidad de estiramiento de los músculos implicados.
- Las estudiantes desarrollaron en casa habilidades de rotación por medio de las cuales realizaron extensiones de las articulaciones y los músculos.
- Las estudiantes practicaron en casa ejercicios con extensiones en los que involucraron los músculos y articulaciones que les permitió mayor amplitud en los movimientos.
- Las estudiantes definieron en casa cuales son las articulaciones del cuerpo y lograron realizar y mantener rotaciones de rodillas y tobillos adecuadamente.

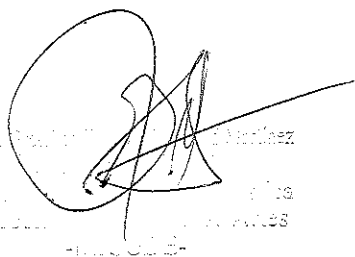
## **3. Flexibilidad progresiva.**

- Las estudiantes adaptaron en casa ejercicios que contribuyeron a mejorar significativamente la flexibilidad corporal.
- Las estudiantes descubrieron en casa, la capacidad del cuerpo de ser más flexible por medio del entrenamiento y la constancia.
- Las estudiantes realizaron en casa series de menor a mayor intensidad con elevaciones y estiramientos de las extremidades inferiores y de esta forma lograron obtener mayor flexibilidad por medio de la repetición continua.
- Las estudiantes trabajaron en casa rutinas en las que aplicaron flexibilidad de forma progresiva con lo cual descubrieron que los cuerpos tienen capacidades muchas veces desconocidas así mismo fueron capaces de conseguir superar las metas personales.

#### 4. Coreografías individuales complejas. /

- Las estudiantes aplicaron en casa el conocimiento que adquirieron en las clases y conjuntamente utilizaron sus capacidades físicas en la ejecución de una coreografía individual.
- Las estudiantes definieron en casa parámetros corporales con los cuales realizaron una coreografía.
- Las estudiantes ejecutaron en casa coreografías individuales en las que involucraron diferentes elementos tales como: técnica, flexibilidad y acrobacia.
- Las estudiantes desarrollaron en casa secuencias de movimientos coordinados ejecutándolos con ritmo y técnica con lo cual dieron vida a una coreografía compleja en la cual expresaron las habilidades artísticas por medio de las cualidades físicas.

  
Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

Vo.Bo.   
Ejecutor  
Ejecutor  
Ejecutor

**Establecimiento**

**Especialidad**

**Nombre del capacitador**

Academia Comunitaria de Danza Contemporánea del municipio de San José Pinula, departamento de Guatemala

Danza

Correspondiente al octavo producto e informe

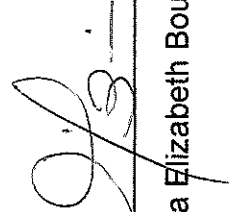
Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

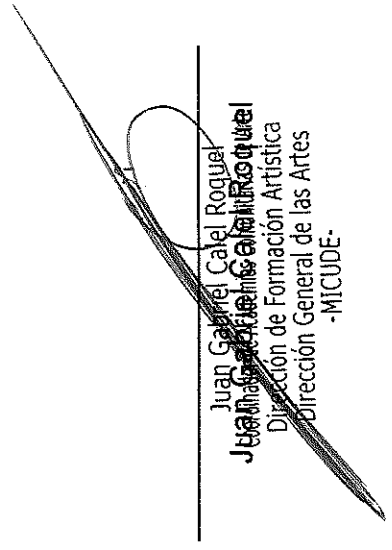
### CICLO ESCOLAR 2021

#### PLANIFICACIÓN DEL MES DE SEPTIEMBRE 2021

Periodo	Competencias	Indicadores de Logro	Contenidos	Actividades	Evaluación	Recursos
Del mes de septiembre 2021	Reconoce el calentamiento previo como parte importante en las rutinas de flexibilidad. Desarrolla habilidades de rotación por medio de las cuales realiza extensiones de las articulaciones y los músculos. Adapta ejercicios que contribuyen a mejorar significativamente la flexibilidad corporal.	Refuerza la flexibilidad de su cuerpo y le permite ejecutar con mayor soltura y precisión los movimientos. Incorpora la capacidad corporal que le permitirá obtener movimientos articulares con la máxima amplitud posible y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados.	Flexibilidad Corporal. Extensión articular y muscular. Flexibilidad progresiva. Coreografías individuales complejas.	Trabajará series de ejercicios como Split, extensiones, elevaciones y flexiones. Practicará ejercicios de extensiones en los que involucra los músculos y las articulaciones con lo cual le permite mayor amplitud en los movimientos. Realizará series de menor a mayor intensidad con elevaciones y estiramientos de	Evaluación diagnóstica por medio de seguimiento por fotografías. Observación de videos por medio de WhatsApp y grupo cerrado de Facebook	<b>Materiales:</b> Computadora Celular Tablet Internet  <b>Aplicaciones:</b> WhatsApp Zoom Facebook grupo cerrado

	Define parámetros corporales con los cuales realiza una coreografía.	Descubre la capacidad del cuerpo de ser más flexible por medio del entrenamiento y la constancia.  Aplica el conocimiento adquirido y conjuntamente utiliza sus capacidades físicas en la ejecución de una coreografía individual.	las extremidades inferiores de esta forma logrará obtener mayor flexibilidad por medio de la repetición continua.  Ejecutará coreografías individuales en las que involucra diferentes elementos tales como: técnica flexibilidad y acrobacia.		
--	--	--	--	--	--

  
Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

  
Juan Gabriel Callel Roquel  
Director General de las Artes  
Dirección de Formación Artística  
-MICUDE-

Establecimiento

Academia Comunitaria de Danza Contemporánea del municipio de San José Pinula, departamento de Guatemala

Especialidad

Danza

Correspondiente al octavo producto e informe

Nombre del capacitador

Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

No	Plazo Actividades	Mes de septiembre de 2021																						
		01	02	03	06	07	08	09	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	
1	Identificarán Flexibilidad Corporal.	X	X	X	X	X	X																	
2	Desarrollarán Extensión articular y muscular.						X	X	X	X			X											
3	Adaptarán Flexibilidad progresiva.													X	X	X	X							
4	Fortalecerán Coreografías individuales complejas.																		X	X	X	X	X	X

Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

Juan Gabriel Castellanos  
Coordinador de Academias Comunitarias de Arte  
Dirección de Formación Artística  
Dirección General de las Artes  
-MICUDE-

**MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES**  
**ACADEMIA COMUNITARIA DE ARTE**  
**CON ESPECIALIDAD EN DANZA**

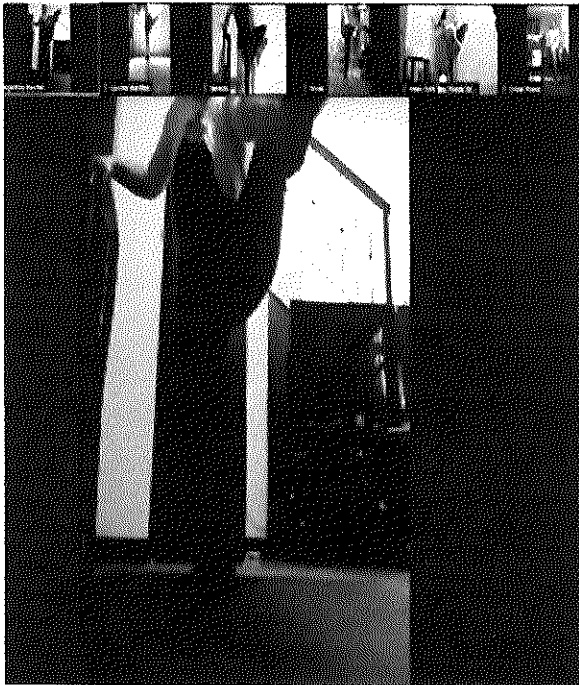


**MUNICIPIO DE SAN JOSE PINULA**  
**GUATEMALA, GUATEMALA**  
**TALLERISTA ENCARGADA**  
**ARGENTINA ELIZABETH BOURDET DELGADO**

## EVIDENCIA FOTOGRAFÍA

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

- Del 01 al 08 de septiembre de 2021: Las estudiantes identificaron flexibilidad corporal.

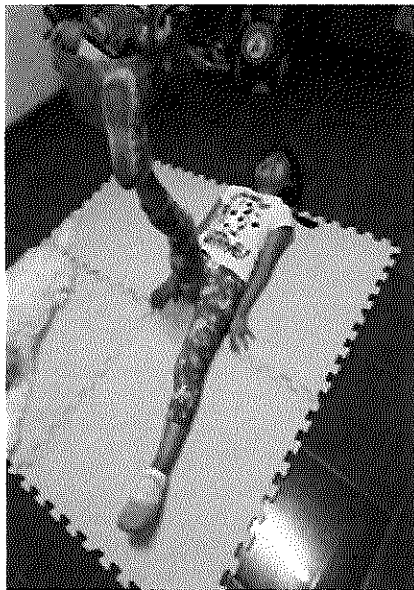


Reforzaron en casa, la flexibilidad del cuerpo la cual les permitió ejecutar con soltura y precisión los movimientos.



trabajó en casa series de ejercicios como Split, extensiones, elevaciones y flexiones.





Reconoció que el calentamiento previo a la rutina es parte importante en la flexibilidad corporal.



Aprendió en casa cuales son las extremidades del cuerpo y trabajaron rutinas que les permitió obtener mayor flexibilidad.

- Del 09 al 16 de septiembre de 2021: Las estudiantes desarrollaron extensión articular y muscular.



Incorporó en casa la capacidad corporal que le permitió obtener movimientos articulares con la máxima amplitud posible y lo combinó con la capacidad de estiramiento de los músculos implicados.



Desarrolló en casa habilidades de rotación por medio de las cuales realizó extensiones de las articulaciones y los músculos.



Practicó ejercicios con extensiones en los que involucró los músculos y articulaciones que le permitió mayor amplitud en los movimientos.



Definió cuales son las articulaciones del cuerpo y logró realizar y mantener rotaciones de rodillas y tobillos adecuadamente.

- Del 17 al 23 de septiembre de 2021: Las estudiantes adaptaron flexibilidad progresiva.



Adaptaron en casa ejercicios que contribuyeron a mejorar significativamente la flexibilidad corporal.



Descubrió en casa, la capacidad del cuerpo de ser más flexible por medio del entrenamiento y la constancia.



Realizó series de menor a mayor intensidad con elevaciones y estiramientos de las extremidades inferiores y de esta forma logró obtener mayor flexibilidad por medio de la repetición continua.



Trabajó rutinas en las que aplicó flexibilidad de forma progresiva con lo cual descubrió que el cuerpo tiene capacidades desconocidas y de esta forma fue capaz de conseguir superar las metas personales.

- **Del 24 al 30 de septiembre de 2021: Las estudiantes fortalecieron coreografías individuales complejas.**



Aplicó el conocimiento que adquirió en la clase y conjuntamente utilizó sus capacidades físicas en la ejecución de una coreografía individual.



Definió parámetros corporales con los cuales realizó una coreografía con movimientos complejos.



Ejecutó coreografías individuales en las que involucró diferentes elementos tales como: técnica, flexibilidad y acrobacia.



Desarrolló secuencias de movimientos coordinados ejecutándolos con ritmo y técnica con lo cual dio vida a una coreografía compleja en la cual expresó las habilidades artísticas por medio de las cualidades físicas.

Argentina Elizabeth Bourdet Delgado

Juan Gabriel Calzadilla Roque,  
 Coordinador de Academias Comunitarias de Arte  
 Dirección de Formación Artística  
 Dirección General de las Artes  
 -MICUDE-

**VO BO.**

... Rodríguez  
 ...  
 ...