



Secretaría General para el Deporte  
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación  
[formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es](mailto:formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es)

## ***DOCUMENTACIÓN***

**Código curso 200824201**

# **PROGRAMAS DE FORMACIÓN PARA LA ENSEÑANZA DE LA DANZA DEL VIENTRE**

**Enseñanza de la danza del vientre**

\*\*\*

**PALOMA CORTÉS MORA**

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Bailarina profesional de danza  
oriental

**GRACIELA PEÑA ALVIZ**

Licenciada en Danza Clásica. Diplomada en Educación Física. Actriz y bailarina profesional  
**Málaga**

**11 y 12 de septiembre**

## LA ENSEÑANZA DE LA DANZA DEL VIENTRE

*Al espantapájaros le gustó mucho aquello y gritó:*

*- ¿Qué haces?*

*Y el extraño personaje respondió:*

*-¿No lo estás viendo...? Bailo.*

*- Y ¿quién eres tú?*

*- Soy bailarín.*

*El espantapájaros gritó entre dientes:*

*- Bailarín...*

*Y aquella palabra sonaba en sus labios de paja, como una música maravillosa.*

*- ¡Qué suerte tienes! ¡Sabes bailar! –exclamó suspirando el espantapájaros. Y el bailarín le contestó:*

*- No te preocupes, yo puedo enseñarte.*

*Fernando Alonso: El espantapájaros y el bailarín.*

### 3.1. EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.

#### 3.1.1. Elementos del proceso de E-A.

A la hora de enseñar una disciplina, lo primero es conocer bien la disciplina, y una vez conocido el contenido y sus características, debemos adaptarlo a las peculiaridades de nuestros alumnos, sus capacidades e intereses y enseñarlo empleando la metodología y la técnica de enseñanza más indicada según la actividad y los alumnos a quien va dirigida.

#### **Respecto al contenido: La danza Oriental.**

La danza árabe constituye un contenido de gran dificultad técnica que requiere coordinación y sentido del ritmo por parte del ejecutante. A partir del dominio de las figuras básicas, la bailarina o bailarín será capaz de improvisar cualquier rutina musical.

Para enseñar este contenido será importante saber desglosar los diferentes pasos, y simplificarlos para conocer la esencia de cada movimiento. Según las características de nuestros alumnos, los objetivos y sus intereses enseñaremos los pasos de una manera más global o más analítica.

De cualquier forma, siempre comenzaremos por los pasos más sencillos, separando la acción de cada una de las partes del cuerpo, cuando nos interese la importancia del aprendizaje técnico. Estas figuras podremos desglosarla en pasos más sencillos valiéndonos de nuestra propia imaginación o experiencia cuando el nivel de los alumnos lo requiera.

#### **Respecto a los alumnos:**

Encontraremos generalmente un público heterogéneo y exigente. En el caso de los gimnasios y las academias podremos encontrar en un mismo grupo alumnos que llevan algún año practicando la danza árabe y alumnos que no tienen ni idea de ningún baile, y esto suele suponer un problema a la hora de impartir nuestras clases, ya que habrá alumnos que avancen rápidamente y alumnos que no sean capaces de realizar correctamente las tareas más sencillas.

Tendremos en cuenta que la edad de los alumnos determinará la duración de las mismas y la

carga lúdica, y que los alumnos más jóvenes necesitan cambiar de actividad constantemente y todo debe realizarse en forma de juego.

No hay que olvidar que los alumnos son la parte más importante del proceso. El criterio para la selección de contenidos se regirá por la adecuación de los mismos a las características y capacidades físicas, así como a las condiciones sociales y culturales de los participantes.

Cada grupo de alumnos será diferente. Al cabo de unas cuantas sesiones con ellos, nos daremos cuenta de qué es lo que más les gusta de nuestras clases, aquello que más les motiva y los ejercicios que les resultan más eficaces.

La clave será adaptarse a las características personales y a las necesidades de cada alumno buscando una enseñanza individualizada.

Algunos ejemplos de alumnos que podemos encontrar en las clases son estos:

1. Alumnos muy dependientes. Reclamarán constantemente tu atención y querrán que los mires y los corrija siempre a ellos.
2. Alumnos tímidos. Intentarán pasar desapercibidos, y les dará vergüenza bailar delante de los demás.
3. Alumnos que sólo quieren bailar.
4. Alumnos que vienen para desconectar de su rutina.

### **Respecto al monitor:**

El profesor será el mediador del aprendizaje, ayudando en la mayor medida posible a que los alumnos alcancen los objetivos planteados, proporcionándoles los contenidos de la manera más asequible posible. Valorará y preverá los riesgos que puedan plantearse. Su labor en el proceso es muy importante, pues el resultado final del mismo dependerá de su correcta planificación y presentación de los contenidos así como del nivel de comunicación establecido con la clase y su actitud.

### **Principales funciones del técnico en la intervención práctica:**

1. Instrucción (contenido): Intervenciones referentes a la manera de realizar los ejercicios.
2. Feedback: Reacciones al comportamiento motor del alumno en relación a la tarea propuesta.
3. Organización: Intervenciones que regulan las condiciones materiales de la vida en el aula, como los desplazamientos de los alumnos, las indicaciones de inicio y fin de actividad, las indicaciones relativas al emplazamiento de los aparatos.
4. Afectividad: Intervenciones en las que el profesor alaba, reconoce los méritos de un alumno, lo anima, le pide más esfuerzo.
5. Intervenciones verbales: comunicarse con los alumnos para responder a sus dudas o sugerencias o conseguir datos interesantes relativos a sus sensaciones al realizar la actividad.
6. Observación silenciosa de los alumnos con la intención de captar sus dificultades y motivaciones.

Deberás tener en cuenta los objetivos y necesidades de tus alumnos y deberás ser justo y tratarlos a todos de forma equitativa, será importante para ellos que:

1. Aprendas sus nombres rápido
2. Que les aportes confianza, se sientan seguros en tus clases.
3. Que les escuches.
4. Que les trates tan bien como a todos los demás.
5. Que les enseñes lo que han venido a aprender.
6. Que se diviertan en clase.
7. Que sean conscientes de su evolución.
8. Que sepan que aún les quedan cosas por aprender.

### **Respecto a la metodología:**

#### **La Técnica de Enseñanza:**

- Instrucción Directa (centrada en el profesor y la ejecución): se emplea para fijar aprendizajes, repetir y automatizar la técnica. Es la que suele utilizarse en el aprendizaje de las danzas por permitir la consecución de aprendizajes más perfectos. La emplearemos generalmente cuando nuestros alumnos demanden un aprendizaje técnico más perfecto, si damos clases en una academia especializada o de manera individualizada y cuando nuestros alumnos requieran correcciones precisas.

- Indagación (centrada en el alumno y la disonancia cognitiva): Es imprescindible en iniciación, especialmente para el aprendizaje táctico y el fomento de la imaginación. Su empleo en nuestras clases permitirá aumentar la motivación de nuestros alumnos, ya que involucran más a los sujetos en el proceso y en definitiva permite una mayor adecuación a sus necesidades. Podremos utilizarlo siempre que tratemos de fomentar la creatividad de nuestros alumnos o para mejorar el ambiente de clase, cuando nuestros alumnos demanden una mayor interacción social; deberemos hacerlo desde el principio de nuestras sesiones para que los alumnos aprendan a no ser tan dependientes y alcancen un nivel de desinhibición óptimo.

#### **La Estrategia en la práctica:**

Global: permite crear aprendizajes más espontáneos y naturales.

Análítica: consiste en el aprendizaje de los gestos por partes hacia un aprendizaje más perfecto.

Mixta: Consiste en alternar ambas estrategias, y es lo más aconsejable ya que combina el aprendizaje hacia la perfección técnica y la comprensión global del baile.

### **3.1.2. Aspectos que intervienen en el proceso.**

A. **La transferencia:** que se refiere a que cada aprendizaje nuevo se sustenta en las habilidades ya adquiridas. Por ello el profesor deberá las seleccionar tareas atrabajar en función de su mayor utilidad como favorecedoras de la creación de transferencias positivas entre lo que ya sabe y lo que debe aprender.

B. **La Motivación:** constituye un elemento clave para que los alumnos puedan aprender. El profesor deberá conseguir que los aprendizajes sean gratificantes teniendo en cuenta que los errores pueden suponer un reto y estímulo para algunos alumnos y también el abandono de la práctica para otros. Algunas estrategias para motivar:

- Estructurar la práctica para que sea gratificante (materiales, instalaciones y actividades adaptadas al nivel y novedosas)
- Empleo del juego como principal medio de aprendizaje.
- Elección de contenidos adecuados al nivel y expectativas, que supongan un reto no excesivamente fácil de conseguir.
- Valoración del esfuerzo tanto o más que el resultado.
- Favorecer la participación de todos los alumnos sin excepciones y fomentar la Implicación de los alumnos en la elección y creación de la tarea.
- Incentivar y estimular al alumno: utilizando la competición y otros medios...

C. **Utilizar preferentemente estrategias globales** evitando la realización de tareas excesivamente analíticas, pues permite entender mejor la actividad y fomenta la motivación.

Para Viciana; J (2003) los aprendizajes serán más motivantes si se emplea la TE de Indagación ya que supone: un reto para el alumno, la participación de todos, el trabajo en grupo, la ejecución global de gestos y la adaptación de las reglas al alumnado y por tanto un mayor éxito

ejecutivo, la evaluación desde un punto de vista motivador y la posibilidad de promoción y continuidad.

- D. **Proporcionar Feed Back externo o conocimiento de Resultados:** ya que permite que los alumnos sepan sus errores y puedan corregirlos y que se refuercen sus respuestas lo cual constituye un apoyo e incentivo.
- E. **Trabajar los mecanismos de percepción y decisión más que los específicos de ejecución,** hacia el desarrollo de la inteligencia motriz (capacidad de adaptación a situaciones nuevas, García y Olivera, 1997)
- F. **Intentar que los aprendizajes de la técnica y la táctica se produzcan en situaciones reales de juego.**
- G. **La adaptación a la edad y al nivel de los participantes.**
- H. **Adecuada progresión en los aprendizajes.**

### **3.1.3. Conclusión.**

La actividad debe ser:

- 9. Gratificante: al finalizar la actividad, deben sentirse a gusto, tener una sensación agradable.
- 10. Motivante: que la actividad genere ella misma un interés y cree una necesidad en los practicantes.
- 11. Utilitaria: actividad física para mantener o mejorar las capacidades físicas y para aprender.
- 12. Adaptada: a las capacidades físicas y coordinativas del grupo y de cada alumno.
- 13. Integradora: todos pueden participar y se sienten integrados en un grupo social.
- 14. Socializadora: el grupo de actividad física debe ser suficientemente importante para las personas que lo configuran y debe cumplir una función primordialmente de relación y comunicación.

## **3.2. OTROS ELEMENTOS QUE FORMAN PARTE DE LA ENSEÑANZA DE LA DANZA DEL VIENTRE.**

### **3.2.1. El espacio.**

La instalación ideal sería una sala espaciosa, bien aireada, con suelo antideslizante, con buena iluminación y acústica y una temperatura adecuada. Como no siempre vamos a disponer de esto, tienes que ver si el espacio para realizar una sesión es grande o pequeño, con suelo deslizante, cálido o frío, con techo alto o bajo, si permitirá que sea viable o no una sesión.

En relación a la ubicación del grupo en el espacio, hay diferentes posibilidades, en función de la actividad y los objetivos, será conveniente cambiar de ubicación para alcanzar correctamente los objetivos:

- Que el grupo se coloque detrás del técnico para imitar los movimientos.
- Que el grupo se coloque de cara al técnico, es algo más cercana, hay mayor comunicación, puede emplearse para explicar algo sencillo, o realizar ejercicios que ya conocen.

- Formando un círculo. Da pie a una mayor participación del grupo y potencia la comunicación y la relación entre el grupo. El profesor puede colocarse o bien en el centro (pero de esta forma no podrá observar bien a todo el grupo) o colocarse en el mismo círculo.
- En pequeños grupos. Cada grupo trabaja de forma independiente y el técnico va visitando cada grupo, observando a todos los alumnos.
- En hileras, o en circuito. Muy útil para el trabajo técnico con desplazamientos. Puede incluir el trabajo de improvisación.

### **3.2.2. La música.**

Las melodías pueden adquirir significados muy poderosos y producir un impacto emocional significativo. Y en ellas podemos diferenciar uno o varios ritmos y puede que también una estructura diferenciada a la que llamaremos forma y que determina la existencia de un inicio, una parte media y un final y la existencia de frases musicales.

En algunas piezas, la forma es evidente y está apoyada en un vocalista, que describe el principio, la mitad y el final de una historia a lo largo de la pieza.

En la elección de la música hay que tener en cuenta el gusto propio y el de los alumnos y se deberá renovar los discos a menudo, pues la música debe agradar y motivar a todos. Ya que es bastante frustrante trabajar en base a algo que no agrada.

#### **¿Qué música necesito?**

En las clases de danza oriental, el empleo de la música es un elemento clave, deberemos de utilizar siempre música árabe variada.

El profesor deberá de contar con un repertorio amplio que incluya: música lenta, música de danza oriental clásica y música pop árabe, para grupos más avanzados deberá disponer de un cd de ritmos árabes.

En iniciación se debe elegir una música apropiada que permita distinguir el pulso de forma sencilla y clara, las melodías de tempo bajo\* permiten a los aprendices centrarse en la ejecución sin tener que acelerar su ritmo. Esto facilitará una mayor concentración en las acciones motrices asociadas a la melodía. Será interesante contar con música árabe que mantenga una estructura con frases de ocho tiempos\*\* y que no sea muy pop, tipo Walid Tawfic.

\*Tendremos en cuenta que si una melodía es demasiado baja, la contracción isométrica muscular también se mantendrá durante más tiempo y por consiguiente el desgaste físico y la forma física necesaria para su ejecución serán mayores.

\*\*Una melodía constituida por frases musicales sucedidas de forma ininterrumpida y ordenada, aunque es más pobre en sentimiento, es más fácil de interpretar. A su vez, los ritmos más usuales y llevaderos para la adaptación de movimientos para una melodía estarán determinados por compases 4x4, 3x4 y 2x4.

#### **¿Cómo la empleo?**

La música deberá sonar siempre, si bien durante las explicaciones, ésta deberá mantener un volumen bajo para que no haya problemas de comunicación.

Para reproducir las coreografías es interesante subir el volumen del reproductor para que los alumnos escuchen bien el ritmo, pero ojo con ponerla demasiado alta, deberemos cuidar también los oídos.

Para facilitar su comprensión, se elegirá una música con pulsos muy marcados y tiempo lento. Una melodía con acentos regulares y diferenciados permitirá ejecutar con mayor facilidad una música improvisada.

### **3.3.LA SESIÓN Y SUS PARTES.**

En la elaboración de la sesión, el técnico deberá tener en cuenta una serie de factores, como son el espacio y material del que dispone o los objetivos previstos, una vez analizado todos los factores, creará una serie de ejercicios teniendo en cuenta la progresión durante la misma en función de las diferentes fases que la componen: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

### **3.3.1. Aspectos a tener en cuenta en la elaboración de la sesión**

Al diseñar la sesión debes tener en cuenta varios aspectos:

- El perfil del grupo y experiencia del grupo.
- Los objetivos de la sesión.
- Los contenidos.
- Las actividades o propuestas de trabajo.
- La duración.
- La intensidad.
- Instalaciones y material disponible.
- La organización del grupo.

#### **El Perfil del grupo:**

El perfil del grupo nos condiciona a la hora de planificar la sesión ya que la manera de presentar las actividades, el grado de intensidad de las mismas, el grado de motivación que se debe imprimir y la dinámica que pretendemos del grupo estarán en función de las características del conjunto y de cada uno de sus miembros. En los grupos que se inician en la actividad física, la intensidad de las sesiones, el grado de complejidad de las propuestas de trabajo, etc., deberán estar en consonancia con la capacidad del grupo para asimilarlas.

Con la información recopilada los primeros días, tendrás conocimiento de la capacidad del grupo, y podrás empezar a planificar el trabajo en función de su nivel de partida.

#### **Los objetivos de la sesión.**

Así mismo debes establecer unos objetivos para cada sesión, teniendo en cuenta lo siguiente:

En una sesión no es conveniente tratar más de 2 ó 3 objetivos.

Deben ser bien claros y responder al planteamiento global del programa.

#### **Los contenidos.**

Puedes diseñar sesiones simples o específicas, donde solo trabajas unos elementos, o bien sesiones complejas o generales donde trabajas varios. Luego debes seleccionar el contenido de la sesión en función de los objetivos que te has planteado. Además como previamente habrás estructurado la semana, sabrás que es lo que te toca trabajar ese día

#### **Las actividades o propuestas de trabajo.**

El orden a seguir en una sesión compleja, se orienta en este sentido:"

1º Movilidad articular

2º Equilibrio, coordinación agilidad

3º Fuerza

4º Resistencia

5º Estiramientos

Las actividades deben:

- Responder a uno de los objetivos planteados en la sesión.

- Mantener relación con la actividad anterior y posterior ya que de ello depende que la intensidad global de la sesión sea la adecuada al grupo, y que la organización tanto del material como de la estructura de trabajo (parejas, tríos, etc.) no supongan para ellos momentos de desorganización.

- Tener un nivel de complejidad acorde con la capacidad de respuesta del grupo.
- Incluir tareas conocidas y superadas al principio pero progresar también hacia la búsqueda de situaciones nuevas que ayuden a que sepan desenvolverse ante situaciones imprevistas y aceptar el fracaso de una elección mal hecha.

### **La duración.**

Sería conveniente que la duración mínima sea de 45 minutos para obtener 30 de trabajo efectivo. Si la sesión es más larga de 60 ó 75 minutos, nos va a facilitar poder realizar un calentamiento lento y progresivo, tener tiempo para comentar cada ejercicio y poder realizar una mejor dosificación del esfuerzo ya que tenemos más tiempo para intercalar descansos.

Siempre tenemos que hacer prevalecer la duración sobre la intensidad dentro de la sesión.

### **La intensidad.**

Al principio de la sesión se propondrá siempre un trabajo de escasa intensidad que se incrementará paulatinamente hasta llegar a alcanzar una intensidad media-alta. Esta podrá mantenerse o deberá ir descendiendo en función de la persona. Al final de la sesión se harán propuestas de trabajo de intensidad baja para que la persona recupere su estado inicial.

### **Instalaciones y material disponible.**

Por ejemplo, si el espacio es cálido o frío te va a determinar que el calentamiento tenga que ser más o menos largo. La existencia de colchonetas o pelotas de pilate, determinará la posibilidad de incluir ejercicios en el suelo.

## **3.3.2. ¿Cómo estructuro la sesión? Fases de una sesión.**

### **a. La recepción de los alumnos y la información inicial**

Antes de comenzar el trabajo lo primero es recibir a los alumnos, lo haremos siempre de forma agradable y los recibiremos con música suave, podremos comenzar explicando los objetivos y los ejercicios a trabajar en la sesión para así incrementar la confianza de los alumnos y fomentar la motivación de los alumnos hacia la actividad a realizar.

### **b. El calentamiento**

Antes de comenzar cualquier actividad física, lo primero es realizar un calentamiento, cuyo objetivo es preparar al organismo para que las tareas a realizar sean toleradas sin que impliquen riesgo de lesiones. Este objetivo es el resultado de las mejoras que produce el calentamiento sobre:

- el aparato neuromusculr y articular
- el sistema cardiovascular y circulatorio
- la capacidad de concentración

Ante actividades poco demandantes, las personas pueden restarle importancia a la realización de un calentamiento previo, sin embargo el calentamiento sigue siendo necesario cumpliendo las mismas funciones que en el resto de actividades físicas (el mayor rendimiento posterior y la disminución del riesgo de lesiones).

Un calentamiento específico de Danza del Vientre deberá ser progresivo (de menos a más y de lo fácil a lo difícil), alternará los grupos musculares trabajados, empleará ejercicios específicos de la danza oriental y empleará música árabe. Asimismo incluirá los siguientes ejercicios en este orden:

- 1º. Movimientos globales (trabajan tren superior y tren inferior)

2º. Trabajos de localización segmentaria (que nos ayudarán a calentar los grupos articulares a utilizar, podemos incluir ejercicios de coordinación, partes de figuras y pasos simplificados)

3º. Estiramientos estáticos mantenidos al menos 10 segundos (especialmente de la musculatura isquiotibial, el abdomen, los brazos y el tronco)

A menudo, en la fase de calentamiento se pueden incluir ejercicios simplificados de movimientos más complejos que se trabajarán en la parte principal, con la intención de preparar física y mentalmente al alumno para la actividad posterior.

El calentamiento tendrá una duración adecuada, que no lo haga ni demasiado pesado (pues el alumno tendrá la sensación de estar perdiendo el tiempo) ni insuficiente. Dado el carácter de nuestra actividad, el tiempo recomendado es entre un 10 y un 15 % de la duración total de la actividad. Lo que supone en una sesión de 60 minutos unos 7 u 8 minutos.

Precauciones del calentamiento:

- mantener el cuello alineado con la columna vertebral y la espalda recta
- mantener los hombros relajados
- mantener las articulaciones inferiores bien alineadas

### **c. La parte principal**

La parte principal constituye la fase más importante de la sesión. En ella se ejecutan actividades específicas hacia el perfeccionamiento y la mayor maestría en el baile. Las actividades que podemos incluir en ella son las siguientes:

- Ejercicios desinhibitorios:
- Ejercicios de Técnica
- Coreografías
- Ejercicios de expresividad y capacidad improvisadora.
- Actividades para memorizar series coreografiadas.

### **¿Cómo crear una coreografía?**

Lo primero será familiarizarnos con la melodía escogida, veremos que tipo de música es y qué tipo de baile nos sugiere. Diferenciaremos las partes de que consta y los elementos que se repiten en caso de que los haya. Diferenciaremos el ritmo y contaremos los tiempos. Por lo general podemos empezar con pasos más sencillos para sorprender al público al final de la canción.

En iniciación, generalmente emplearemos una coreografía estática, donde todos realicen los mismos movimientos al mismo tiempo. Y buscaremos trabajar por igual las zonas hemilaterales del cuerpo. Cuanto mayor sea el nivel del grupo o cuando dominen esa primera coreografía se podrá trabajar con el espacio, realizando diferentes figuras (círculos, triángulos, cuadrados,...) deberemos incluir cambios de direcciones y cruces entre los bailarines y podremos trabajar en oleadas o en canon. El uso de elementos (velos, velas, panderetas), podrá ayudar a incrementar el colorido y la vistosidad de nuestra coreografía.

La elección de la música es determinante y deberá gustarle a todos.

### **d. La vuelta a la calma**

La vuelta a la calma es el momento ideal para favorecer la retención de los nuevos

aprendizajes. Para disminuir la actividad podremos utilizar por ejemplo ejercicios de asimilación por grupos o por parejas donde los alumnos deban recordar lo que han trabajado en la sesión; ejercicios de improvisación; o ejercicios de coreografías.

La vuelta a la calma es un momento ideal para trabajar mejor los estiramientos y la respiración, así como la relajación.

### **3.3.3. Los estiramientos en danza del vientre.**

#### **¿Por qué practicar estiramientos?**

- Reduce la tensión muscular y relajan el cuerpo.
- Ayudan a mejorar la coordinación, facilitando el movimiento.
- Aumentan la movilidad.
- Contribuye a prevenir lesiones como tirones musculares. (un músculo estirado, fuerte, y flexible, resiste el estrés mejor que un músculo tenso, fuerte y rígido).
- Facilita la práctica de actividades intensas ya que prepara al cuerpo para la actividad, pues indican a los músculos que van a ser utilizados.
- La práctica regular de estiramientos ayuda a mantener el grado de flexibilidad muscular inicial y a que los movimientos de cuerpo resulten cada vez más fáciles.
- Desarrollan la conciencia corporal, mientras se estiran diferentes músculos, uno se concentra en ellos y llega a conocer mejor su cuerpo.
- Produce bienestar.

#### **¿Cuándo realizo los estiramientos?**

¿Podemos ocasionar lesiones si los realizo antes de un ejercicio de calentamiento específico?

Es posible, si no los realizo de forma cómoda y sin estrés, por ellos en muchos casos es aconsejable moverse, caminar y realizar ejercicios con los brazos, durante unos minutos antes de practicar estiramientos, especialmente si aún no conocemos bien a los alumnos o si pensamos que éstos pueden practicarlos en estado de tensión, con demasiada brusquedad o sin prestar atención al estiramiento.

Es interesante la ejecución de ejercicios de estiramientos en la fase inicial de la sesión, durante el calentamiento y después de una activación general del organismo, también constituyen un ejercicio muy interesante en la fase final ya que disminuye la posible aparición de dolores y rigideces musculares motivados por el estrés físico. Los estiramientos constituyen una práctica muy beneficiosa a corto, medio y largo plazo en la ejecución de esta danza y por ello es recomendable practicarlos a menudo.

#### **¿Cómo practicar los estiramientos? Puntos clave.**

- Siguiendo algún orden para no olvidar ninguno de los músculos que debemos trabajar como el orden céfalo-caudal o a la inversa.
- Manteniendo la espalda recta sin curvaturas derivadas de una postura incorrecta. Por ejemplo mantener la línea recta en la flexión lateral de tronco o durante el estiramiento de los isquiotibiales.
- Manteniendo el cuerpo relajado y centrándonos en los músculos que se están estirando.
- Nunca movernos con brusquedad o estirarnos hasta provocar dolor. Pues realizamos el estiramiento sintiéndolo y no para ver hasta dónde puedo llegar.

- Al inicio del estiramiento, la flexión de tronco deberá coincidir con una expiración prolongada y después deberá respirarse de forma lenta, rítmica y controlada al tiempo que se mantiene el estiramiento.
- La proyección de la rodilla debe caer siempre sobre el pie
- Evitaremos la rotación interna de la rodilla
- Estirar los isquiotibiales con una rodilla flexionada
- Evitar posturas y ejercicios contraindicados

#### **Fases de los estiramientos:**

1. Estiramiento fácil: Se comenzará estirando un músculo hasta sentir una tensión moderada, entonces se aguanta el estiramiento adoptando una postura relajada, si no se produce esta relajación, es necesario corregir la postura hasta encontrar un grado de tensión cómodo donde se sienta el estiramiento pero no exista dolor. Se mantendrá la posición 12-13 segundos.
2. Estiramiento progresivo: Una vez transcurridos los 12-13 segundos de estiramiento fácil, se continuará estirando el músculo sin forzarlo hasta sentir nuevamente una tensión moderada (aproximadamente 1 cm más de elongación muscular), se sostendrá esta posición aproximadamente 10-15 segundos si no se siente dolor. Durante ese tiempo, la tensión debe disminuir, si no es así se deberá relajar la postura.

#### **3.3.4. Precauciones durante la sesión. La ejecución correcta de los ejercicios.**

Un ejercicio mal ejecutado no alcanzará el objetivo o meta deseada, pero aún más importante es que la ejecución incorrecta del ejercicio puede desembocar en una lesión. Por ello, lo primero será determinar si el ejercicio es efectivo y si es seguro.

Para realizar los ejercicios de manera correcta y segura, es importante alinear nuestro cuerpo y nunca forzar las articulaciones, de manera que ésta actúe de forma natural.

A nivel general:

- no forzaremos la articulación
- mantendremos una postura correcta
- mantendremos una respiración correcta para conseguir una buena oxigenación y concentración
- alternaremos las posiciones de los brazos
- evitaremos mantener mucho tiempo seguido los brazos sobre la cabeza, ya que genera hipertensión y fatiga
- pondremos especial atención a los ejercicios que se realizan en el suelo, ya que pueden provocar mareos.
- También pondremos especial atención a los cambios de posición, sobretodo de tumbado prono o supino a la posición en bipedestación. Realizándolo siempre despacio, progresivamente y por partes.
- En los ejercicios con la cabeza es preferible realizar pocas repeticiones, ya que pueden provocar problemas de equilibrio y mareos.

#### **La corrección postural.**

Una postura correcta es necesaria durante la ejecución de los ejercicios si queremos evitar dañar nuestro cuerpo, tendremos especial atención con las personas de más avanzada edad y las personas con problemas o dolencias físicas.

Es importante recordar constantemente a los participantes de un programa de ejercicios que deben de mantener una postura correcta.

A nivel general, la cabeza se mantendrá neutral, al igual que la pelvis y las rodillas estarán relajadas.

### **Una ejecución natural.**

En relación con la ejecución de los ejercicios la postura correcta será el primer determinante que nos permitirá una realización segura del movimiento.

Una ejecución natural responde a aquella que involucra a la articulación en rangos de movimiento óptimos de manera que la línea de movilización es la línea natural que sigue esa articulación, para ello tendremos en cuenta nuestros conocimientos anatómicos y sobre todo escucharemos nuestro cuerpo, si el ejercicio 'molesta' es que no lo estamos realizando correctamente o no es un ejercicio adecuado para nosotros

En muchos casos será conveniente modificar los ejercicios según los diferentes niveles de destreza de los participantes y población especial: embarazadas, obesos, niños, discapacitados, tercera edad.

Una ejecución natural también responde a un ejercicio que no fuerza el límite de máximo de movimiento articular. Será necesario trabajar en los rangos naturales de movimiento y conocer el límite de movimiento de cada una de nuestras articulaciones, pues una sobresolicitación podría suponer un daño óseo, articular y/o muscular.

### **Ejercicios que no debo realizar.**

Las articulaciones son estructuras complejas, diseñados para soportar el peso y mover el cuerpo a través del espacio. El rango de movimiento de una articulación representa qué tanto puede flexionarse (doblar) y extenderse (estirarse).

Las articulaciones que más sufren son la columna vertebral y las rodillas y deberemos prestarle especial atención a ellas.

En el caso de la rodilla, esta constituye una articulación tipo tróclea, uniaxial con movimientos de flexo-extensión al que hay que añadir movimientos de rotación con rodilla flexionada.

#### Ejercicios desaconsejados para la rodilla:

**Hiperextensión de Rodilla:** Consiste en el desplazamientos del centro de Gravedad por delante de las rodillas en extensión producen hiperextensión. Ya que genera movimiento en el ligamento cruzado anterior, generando problemas capsulares posteriores, aplasta el menisco, doble y comprime la rótula haciendo que se deslice a un lado.

**Hiperflexión de Rodilla:** Entendemos como una flexión superior a 120°, aunque varía según sexo y morfología del individuo. Produce inestabilidad habiendo y sobre estiramiento ligamentoso y generando problemas en la capsula articular poniendo a su vez en peligro la integridad del cartilago.

**Rotaciones de Rodilla:** Posiciones forzadas donde la tibia tiende a rotar sobre el fémur o rotaciones de tronco con rodillas en extensión. Causa tensión ligamentosa, problemas de cartilago articular y afecta al menisco interno con lo que provoca inestabilidad en la rodilla.

**Extensiones de Rodillas Con caderas en rotación externa:** Crea estrés en los ligamentos de las rodillas en estructuras capsulares y meniscos.

#### Ejercicios desaconsejados para la espalda:

La columna vertebral constituye una compleja estructura formada por 33 piezas óseas. Los movimientos clásicos incluyen la flexión, extensión, inclinación lateral y rotación.

**Hiperflexión cervical:** provoca daño en discos intervertebrales y las vértebras cervicales y alteración de estructuras radicales, generándose compresión del paquete vasculo nervioso, sobreestiramiento ligamentoso y muscular y desplazamiento del núcleo pulposo hacia la parte posterior, produciendo tensión en el anillo fibroso.

Hiperextensión y circunducción cervical: provoca sobrecarga del complejo músculo-ligamentoso cervical, obstrucción de los nervios radicales, generada por la reducción del agujero vertebral, pudiendo provocar ocasionalmente mareos y desgarros en los cartílagos articulares.

Hiperextensión lumbar: Constituye un aumento de la curvatura lumbar de convexidad anterior respecto a la curvatura fisiológica lo que es potencialmente problemática si se realiza de forma balística, ya que se crea un momento de fuerza que supera el control muscular. La velocidad en la ejecución del movimiento es inadecuada ya que es un factor de riesgo en las patologías raquídeas. La hiperextensión lumbar puede producir: gran presión intradiscal, estrés compresivo en las facetas vertebrales, invadiendo los nervios raquídeos, lesiones raquídeas por contacto de las apófisis espinosas (en hiperextensiones máximas)

Hiperextensión coxofemoral: Se produce cuando la articulación coxofemoral sobrepasa los 15-20 grados de extensión. En esta situación, cuando la pierna es elevada, la pelvis realiza anteversión. Si el movimiento se realiza balísticamente, será habitual que aparezca una hiperextensión lumbar, que debe evitarse, ya que aumenta la presión intradiscal. Para evitar los efectos nocivos de tal hiperextensión lumbar asociada por anteversión pélvica es necesario finalizar el movimiento de extensión de cadera cuando se agota la capacidad de extensión coxofemoral. Junto a ello, habría que realizar una correcta estabilización a través de los músculos abdominales para prevenir la anteversión pélvica.

Hiperflexión lumbar: es un movimiento que provoca un sobreestiramiento ligamentoso que genera una menor protección de los discos y vértebras lumbares

Sobrecarga de los discos intervertebrales, sobre todo L4-L5 y L5-S1. En hiperflexión lumbar la presión sobre el núcleo se incrementa de forma proporcional, así como la compresión sobre el anillo, pudiendo producirse deterioros en la estructura interna del propio anillo y pérdidas en el poder de pretensión del núcleo. En las estructuras ligamentosas generará paulatinamente, en virtud del fenómeno de fatiga de los tejidos elásticos, una pérdida de elasticidad en dichos ligamentos, lo que provocará una insuficiencia para detener el desplazamiento vertebral indeseado. Genera hipercifosis al intentar aumentar el recorrido articular. Los ejercicios en flexión, si no se pueden realizar ampliamente a través del eje transversal coxofemoral, se compensan con hipercifosis dorsal, causando mayor estrés discal y ligamentoso en este núcleo.

Por otro lado, con los movimientos repetidos en flexión forzada se aumenta la presión en la parte anterior de los cuerpos vertebrales, circunstancia que, unida a una debilidad del sistema músculo-ligamentoso, será susceptible de provocar acuñaamientos vertebrales anteriores.

### **¿Cómo evito ocasionar a mis alumnos problemas de salud derivados de la actividad que imparto?**

- Conocer problemas de salud y lesiones de los alumnos.
- No realizar actividades que puedan suponer riesgo alguno para los practicantes. Se recomienda una intensidad leve moderada y abolir la práctica de ejercicios y movimientos contraindicados.
- Prevenir a los alumnos de que ante cualquier molestia paren su actividad.
- Observar constantemente la posición de cada articulación y hacer parar la actividad de aquel alumno que presente síntomas de dolor.

#### **Prácticas que no deben efectuarse:**

- Forzar el rango de movimiento de cualquier articulación (hiperextensiones).
- Flexionar hacia adelante el tronco durante mucho rato, o llevar peso en esa dirección (como las elevaciones frontales de hombro a dos manos).
- Posiciones contraindicadas, tales como flexión hacia adelante del torso por período sostenido.
- Estiramientos balísticos o de rebote (sólo se deben utilizar por necesidad en algunos deportes de competición).

- Cargar excesivamente el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies, cargando en exceso gemelos y tendón de aquiles. Pues la tendinitis tiene excesiva facilidad en convertirse en crónica.
- Mantener los brazos por encima de los hombros durante excesivo tiempo, sobre todo en personas que padezcan hipertensión. (Varía los movimientos de brazos frecuentemente abajo, al medio o arriba)
- Repeticiones excesivas en una sola pierna. Las rutinas deben alternar los movimientos a Derecha e Izquierda, evitando la sobreejercitación y la monotonía.
- Ejercicios lesivos tales como:
  - El puente hacia atrás,
  - Ejercicios de circundaciones de cuello,
  - Movimientos descontrolados de basculación de la pelvis por riesgo de provocar contracturas dorsales y choques vertebrales.
- Cuidado con:
  - La hiperextensión de rodillas en los hip drops y los shimmies.
  - La desalineación tobillo rodilla en los estiramientos.
  - La rotación de rodilla en los twist y algunos ejercicios de estiramiento.
  - La hiperextensión e hiperflexión de columna

### **Normas de Higiene y salud que deben conocer los alumnos:**

- Deben utilizar ropa elástica y cómoda ajustada: de forma ideal un pantalón corto o mallas elásticas y un top que deje el vientre al descubierto. De esta forma el profesor podrá detectar claramente la posición de las articulaciones y los miembros. El profesor asimismo deberá llevar la misma vestimenta para permitir a los alumnos que vean bien los movimientos.
- Deberán traer unos calcetines de repuesto o unas zapatillas de baile que le protejan los pies de la suciedad y posibles heridas provocadas por el roce.
- Es recomendable que traigan un pañuelo para las caderas que les ayude a distinguir mejor los movimientos. No es necesario que traigan un pañuelo de monedas, aún menos los primeros días, pero puede ser recomendable pues el chasquido de las monedas ayuda a seguir el ritmo y a diferenciar los movimientos.
- Deben acudir con una botella de agua para hidratarse durante el desarrollo de la clase.
- No deben comer durante la hora y media previa al desarrollo de la clase. Pero no deben venir en ayunas. Y si tienen diabetes deben prevenir la posibilidad de sufrir una bajada de azúcar llevando algún caramelo o terrón de azúcar.
- Deben traerse una prenda de más abrigo, como una chaqueta de chándal, para que no se resfríen en el trayecto de vuelta.
- Si algún día sienten molestias en alguna parte del cuerpo, deben comunicártelo antes de comenzar la clase.
- Si sienten molestias al realizar la actividad deberán parar y comunicártelo.

## **3.4.FUNDAMENTOS DE LA DANZA DEL VIENTRE.**

### **3.4.1. La postura para bailar Danza oriental.**

Debido a los hábitos que hemos desarrollado en nuestra civilización, perdemos la sensación de la postura correcta incluso durante la práctica de la danza. Sin embargo una mala postura es la causa más frecuente de lesiones y dolores en los bailarines. Es muy conveniente que revisemos constantemente la colocación de nuestros alumnos, siendo el primer elemento que debemos enseñar.

Los puntos básicos de una correcta postura para bailar la danza del vientre son:

- **Los pies** estarán en la misma línea de las caderas con las puntas dirigidas al frente o bien con las puntas hacia fuera de forma que se forme un triángulo en la base. La posición de los pies es muy importante pues a partir de la correcta colocación se realizan el resto de movimientos en a danza del vientre, y es por ello que su colocación debe propiciar un correcto equilibrio y debe ser ágil, de forma que podamos cambiar el peso fácilmente de uno a otro pie.
- **El peso del cuerpo** deberá estar bien distribuido sobre toda la superficie que conforman los pies.
- **Las piernas** están alineadas con las caderas y las rodillas apuntan al frente.
- **Las caderas** están alineadas verticalmente, es decir con una ligera basculación de la pelvis hacia adelante, lo que implica una leve contracción abdominal.
- **El pecho** no está hundido ni tampoco más arriba de lo normal y la relajación de las costillas con tendencia a bajar o cerrarse.
- **Los hombros** estarán abiertos, pero sin abrir las costillas, sin estar demasiado hacia atrás y siempre relajados.
- **La espalda** se coloca bien recta como si quisiéramos estirla hasta la nuca, estirando también el cuello (para tener buena apertura de cuello y pecho).
- **El mentón** en posición recta.

El porte de una bailarina de danza oriental se consigue, trazando en su cuerpo una línea imaginaria que empuja perpendicular al suelo entre los dos pies hasta el techo pasando por la coronilla alargando el cuerpo al máximo y consiguiendo la sensación de ingravidad de la bailarina.

### **Colocación de los brazos en Danza Oriental.**

Partiendo de una posición relajada de hombros, se colocan los brazos abiertos a los lados del cuerpo siguiendo la linealidad de los hombros y despejando las axilas.

Los brazos se colocan semiflexionados, con los codos ligeramente hacia atrás, por debajo de los hombros, los antebrazos van paralelos al cuerpo y las palmas de las manos dirigidas hacia el suelo.

### **3.4.2. Energía del movimiento.**

A menudo solemos encontrar alumnos demasiado rígidos. Esto ocurre porque los alumnos no saben qué músculos deben contraer para realizar el movimiento que queremos que ejecuten. La excesiva rigidez constituye un impedimento en la ejecución de los ejercicios, pues bloquea las articulaciones e impiden que esta se mueva o lo haga en la dirección correcta.

Por ello es importante inculcar a nuestros alumnos esta idea de soltura y naturalidad, especialmente en las primeras sesiones, les diremos a nuestros alumnos “este movimiento es muy natural y no nos debe costar ningún esfuerzo realizarlo”, “deja el cuerpo lacio y libre”

La excesiva rigidez puede notarse incluso en bailarinas formadas que mantienen erróneamente los hombros o la musculatura facial en tensión.

### **3.4.3. La disociación segmentaria.**

Ya te habrás dado cuenta que en la danza árabe el baile consiste en la agrupación de diferentes movimientos, así encontramos que cuando una parte del cuerpo realiza una acción, las demás partes del cuerpo realizan un movimiento distinto. Esto significa que las partes del cuerpo se mueven de forma independiente. Así por ejemplo, mientras los pies caminan de forma paralela al escenario, la cadera puede hacer un movimiento de baile o un descenderado arriba y abajo, mientras los brazos serpentean y la cabeza se mueve a uno y otro lado.

### **3.4.4. El concepto de capa.**

Este es un concepto utilizado comúnmente por las profesoras de danza oriental que se refiere a la agrupación de diferentes movimientos sobre una misma zona corporal. Por ejemplo a la realización de un ocho horizontal de caderas le unimos el shimmie, y así podemos seguir complicándolo añadiendo un desplazamiento o añadiendo un movimiento de brazos. Cada elemento de ejecución simultánea que se añade constituye una capa.

## **3.5. MOVIMIENTOS BÁSICOS DE LA DANZA DEL VIENTRE .**

### **3.5.1. Figuras.**

BALANCEO

GOLPES LATERALES DE CADERA.

TWIST

OCHOS

PASO BÁSICO

CÍRCULOS

CAMELLO

SHIMMIS

BRAZOS DE SERPIENTE.

### **3.5.1. Desplazamientos**

DESPLAZAMIENTO LATERAL O PASO TOCA.

PASO EGIPCIO O CRUZADO.

ARABESCO.

### **3.5.2. Posiciones de los brazos**

### **3.5.3. Vueltas y giros**

## **3.6. PROGRESION Y PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO.**

La planificación constituye una acción necesaria hacia el correcto cumplimiento de los objetivos.

En este sentido el trabajo de los primeros días con el grupo es muy importante para ir captando la información necesaria para poder planificar el programa:

- Conocer el nivel de forma general de cada uno de los sujetos que conforman el grupo.
- Tomar conciencia del nivel del grupo en su conjunto.
- Conocer las motivaciones por las que cada uno se ha inscrito en el grupo.

- Conocer qué quieren conseguir, cuáles son sus objetivos.
- Familiarizar al grupo con la dinámica de la clase y con el ejercicio, especialmente a aquellas personas que nunca han realizado ejercicio o nunca se han animado a participar en un grupo que realiza actividad física.
- Conseguir que se conozcan entre ellos lo más rápido posible para así crear vínculos afectivos entre los componentes del grupo. Esto potenciará la adherencia a la actividad física.
- Conseguir que confíen en ti, y que te vean como una persona cercana y bien formada.

### **El primer día de clase:**

Constituye el punto de partida del programa de la actividad, tiene la función de conocer a los alumnos y de que ellos te conozcan, comprender sus intereses y establecer la forma de proceder durante la clase y los objetivos, además de resolver todas las dudas referentes a la actividad y a la danza del vientre.

El profesor deberá:

- Mostrarse cercano y comprometido con los alumnos.
- Especificar el vestuario y material que precisan los alumnos
- Descubrir lo que buscan los alumnos en la clase de danza del vientre, sus objetivos y motivaciones.
- Descubrir el grado de coordinación de los alumnos y su dificultad para imitar gestos mediante ejercicios prácticos sencillos para así determinar el nivel general del grupo y si existen grandes diferencias de nivel para poder planificar la evolución que deben seguir.
- Especificar normas de higiene y salud.

### **Progresión de las actividades para la enseñanza de la Danza del Vientre:**

En el correcto aprendizaje de cualquier actividad se suceden una serie de fases, en el caso de la danza árabe, se propone la siguiente secuenciación, que no es aislada, es decir, las fases se pueden dar de manera simultánea, y el orden responde al objetivo principal en función del momento del aprendizaje, de manera que al principio nos centraremos en la desinhibición y el autoconocimiento y como estadio final, nos centraremos en la expresividad del baile.

- 1) Creación de un clima adecuado. Familiarización y desinhibición. Aceptación de las propias capacidades. Relajación física y mental.
- 2) Bailar al tiempo que se aprenden los pasos básicos. Consiste en aprender las principales figuras al tiempo que se ponen en práctica, bailando desde el primer día.
- 3) Memorizar coreografías.
- 4) Bailar centrándonos en la expresión de sentimientos.

### **Progresión para el dominio de los pasos y las figuras.**

En relación con la progresión a seguir en el aprendizaje de las figuras comenzaremos por aquellas más simples, es decir las que implican menos planos/ejes de movimiento como son el péndulo (plano frontal) o el Twist (eje longitudinal) e iremos sumando los ejes trabajados, en este caso podremos unir los movimientos anteriores en el ocho horizontal. Al tiempo que se aprenden las figuras, los alumnos deberán familiarizarse con los desplazamientos comenzando por aquellos más simples, y se encadenarán éstos a las figuras aprendidos, creando secuencias de pasos.

Para aprender los desplazamientos la progresión podrá ser la siguiente: primero se hará de forma global simplificado, fijándonos en las pisadas, con el pie plano y luego le daremos plasticidad, una vez se domine, lo haremos incluyendo el movimiento de brazos, y después

modificaremos todo el paso para hacerlo de puntillas.

### **Funciones del técnico en relación con la planificación:**

#### Antes de la actividad:

- Conocer los intereses y motivaciones que le conducen a la práctica de la actividad.
- Conocer los objetivos que persiguen con la actividad.
- Elaborar propuestas de clase que se amolden a los intereses de todos y cada uno de los alumnos.

#### Durante la actividad:

- Esperar a que cada participante elabore su respuesta, respetando el ritmo de cada uno.
- Realizar las progresiones en la actividad adecuadas para ir superando gradualmente los objetivos relacionados con el aprendizaje.

#### Tras la actividad:

- Reflexionar a cerca de si se han cumplido los objetivos del grupo y hacer las modificaciones oportunas

### **3.7. ¿CÓMO ME DIRIJO A LOS ALUMNOS?**

**La consigna:** es la forma de transmitir las propuestas de trabajo, de manera que resulten comprensibles para todos los miembros del grupo. La consigna debe:

- Ser corta, clara y concisa.
- Delimitar aquellos movimientos que puedan provocar respuestas no controladas y con posibilidades de riesgo.
- Debe informar sobre la forma de organización (individual, parejas, grupos, etc.), el material que se va a utilizar y las posibles formas de realización de las tareas.

Podemos plantear consignas abiertas o cerradas.

En las consignas abiertas proponemos una situación de trabajo orientada hacia la resolución de un problema motor u organizativo más o menos complejo, que provoca una actividad de búsqueda de cada participante y que favorece una diversidad de respuestas personalizadas en función de las posibilidades y limitaciones de cada uno de los componentes del grupo. En este caso se ha de estar atento a aquellas personas, que a causa del ambiente motivador, intenten ir más allá de sus posibilidades reales. Ejemplo: buscar distintas formas de desplazarnos por el espacio para interpretar la melodía.

Por el contrario en una consigna cerrada realizamos una propuesta donde solo permitimos un tipo de respuesta. Ejemplo: desplazarse andando y cada ocho tiempos realizar cuatro pasos básicos.

Además, probablemente debamos realizar una demostración del ejercicio posterior a la explicación, para la comprensión más completa de la tarea propuesta.

**La voz:** utiliza un tono alto de voz y vocaliza bien, a fin de asegurar que el mensaje es captado claramente por todos los componentes del grupo. En función del número de alumnos y/o las condiciones del aula no bastará únicamente con reducir el volumen de la música, y deberás apagar el volumen o incluso emplear un micrófono, pero deberás de hacer todo lo posible para asegurarte de que te oyen bien y preguntar si tienen dudas.

**Tu ubicación:** como técnico debes saber en todo momento que es lo que sucede en la sesión y para poder observarla, te puedes ubicar de diferentes formas.

En una posición destacada externa al grupo: Es más directiva y puede ser:

- Frente al espejo por delante de ellos, deberás tomar contacto con ellos utilizando el reflejo en el espejo en lugar de mirarte a ti.
- Frente a ellos: es una posición más cercana que puede emplearse en el calentamiento dirigido.
- Entremezclado con los alumnos: es una posición que se emplea durante los ejercicios de mejora técnica para ir corrigiendo e interaccionando con cada alumno.
- Fuera, en una posición desinteresada: puede ser una opción cuando los alumnos deben trabajar por su cuenta y necesitan concentrarse sin prestar atención al profesor, para la automatización de un gesto o la reflexión de movimientos o cuando éstos improvisan.

**La corrección:** Hay que tener en cuenta que hay personas muy susceptibles y sobretodo durante las primeras clases deberás medir tus palabras y la frecuencia con la que corriges los movimientos de los alumnos (asimismo deberás tener especial cuidado con las personas mayores, que son más susceptibles que los niños) es muy importante que evites aquellas correcciones que puedan ponerles en evidencia delante del grupo, pues eso podría provocar un sentimiento de rechazo e introversión que sería negativo no solo para el individuo, sino también para la dinámica del grupo.

La corrección será siempre discreta y no realizarla de una forma sistemática ya que hay que tener claro que son tareas que requieren gran coordinación y a muchas personas les costará realizarla. Puede utilizarse como recurso, la corrección al conjunto del grupo, de forma generalizada sin señalar a nadie, dando una nueva consigna o explicando un punto clave en relación a aquellos aspectos que necesitan o alguno de ellos necesita mejorar.

Categorías de feedback:

1. *Feedback aprobador simple:* el técnico aprueba la ejecución de manera estereotipada. “Sí” “Bien” “Vale”.

2. *Feedback aprobador específico.* Además de su aprobación, el técnico proporciona una información relativa a la manera en cómo se ha realizado la ejecución. Evalúa de forma positiva indicando un aspecto concreto “esta vez has movido correctamente la pierna”.

3. *Feedback reprobador simple.* El técnico desaprueba la ejecución de la persona de manera estereotipada. “Está mal”. (No aconsejable)

4. *Feedback reprobador específico.* El técnico indica que considera insatisfactoria la realización del ejercicio, pero indica la manera de modificarla. “Al apoyar el pie no orientas el pie hacia el frente”.

5. *Feedback específico neutro.* El profesor proporciona una información sobre la prestación realizada por el alumno, sobre las correcciones que hay que hacer, sin ofrecer una evaluación positiva o negativa del movimiento. “Al apoyar el pie, debes orientar el pie hacia el frente”.

El feedback aprobador simple y el feedback específico neutro, son los más apropiados para utilizarlo con el conjunto del grupo de danza del vientre. El feedback aprobador específico debe emplearse a menudo también para dirigirnos de forma individual junto con el específico neutro. Sin embargo, el feedback reprobador específico es menos aconsejable aunque puede emplearse para que el alumno intente buscar el error y modificar su actuación. Y el feedback reprobador simple no debe emplearse por ser desmotivante.

### 3.8. ¿CÓMO MOTIVO A LOS ALUMNOS?

- Muéstrate siempre como técnicos de la actividad física y a la vez como personas provocando situaciones agradables y prestando interés por cada uno de ellos sin discriminación.
- Observa y potencia las relaciones del grupo.
- Da confianza y seguridad al grupo, estimulándolo pero sin sobreprotegerlo, ya que en toda actividad educativa se debe fomentar la autonomía e independencia respecto al técnico.
- Permanece atento y receptivo ante todas y cada una de las propuestas de ellos.
- Dirige al grupo, pero sin llegar a mostrar una actitud “directiva”.
- Dedicar un tiempo de la sesión a comunicarse, relacionarse si los alumnos son dados a ello.
- Presenta actividades amoldadas al nivel del grupo, ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles, que le supongan un reto a cada uno.
- Da a conocer los progresos para que sean conscientes de su evolución y de la efectividad de su trabajo.