



INCOLBALLET
Instituto Colombiano de Ballet Clásico

**FORMATO PLAN DE ÁREA
INCOLBALLET**

CÓDIGO: FO-FN-78

VERSIÓN: 01

VIGENCIA: Julio 18 de 2019

PÁGINA: Página 1 de 11

NOMBRE ASIGNATURA

PREPARACIÓN FÍSICA

GRADOS DE

INCOLBALLET CUARTO DE PRIMARIA A ONCE GRADO

DOCENTES

DIEGO FELIPE FLOREZ

DIANA FERNANDA MORENO

AÑO VERSIÓN 2020



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Las investigaciones que se han producido en los últimos tiempos en el campo del ejercicio físico y el deporte han permitido asentar *conocimientos* sobre bases científicas sobre la importancia de la Preparación Física en el campo de la educación ya que contribuye al desarrollo motor del niño. En Incolballet la Preparación física para la Danza es de gran importancia ya que la Danza ha pasado a través de los años como un arte donde el bailarín expresa con su cuerpo todo lo que siente o el sentimiento real de la obra que él o ella interprete en su momento y hasta hace un tiempo, las clases de ballet eran la única posibilidad del bailarín de mejorar en los aspectos técnicos y físicos. En la actualidad, hay nuevas formas de complementar la actividad diaria del bailarín a través de la Preparación Física la cual utiliza todas las capacidades físicas de entrenamiento para complementar los métodos de fortalecimiento muscular, Flexibilidad, Fuerza, Postura, Equilibrio, Estabilidad, Saltos y Potencia de Piernas, Coordinación, Resistencia y de control postural (alineación, colocación) los cuales son la base para el desarrollo tanto físico como técnico.

Con base a lo anterior se creó un plan de área que abarca todos los grados, diferenciándose entre ellos en la etapa de desarrollo motor en la que se encuentra el estudiante de igual forma también se diferencian en los ejercicios, series, repeticiones y descansos convirtiéndose en un complemento fundamental para la formación de nuevos y mejores bailarines para la institución de Incolballet.

1. ESTRUCTURA CONCEPTUAL

1.1 Enfoque Pedagógico

La preparación Física en Incolballet pretende contribuir al mejoramiento de las cualidades físicas, fisiológicas y psicológicas del estudiante, y reducir al máximo posibles riesgos de lesión, mediante diversas actividades específicas para los bailarines de las diferentes especialidades de la escuela.

1.1.2 Referentes Teóricos

Constitución Política de Colombia

- Artículo 44: Son derechos fundamentales de los niños, la vida, la integridad física, la salud y la integridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una

 <p>INCOLBALLET Instituto Colombiano de Ballet Clásico</p>	<p align="center">FORMATO PLAN DE ÁREA INCOLBALLET</p> <p>CÓDIGO: FO-FN-78</p>	<p>VERSIÓN: 01</p> <p>VIGENCIA: Julio 18 de 2019</p> <p>PÁGINA: Página 3 de 11</p>
---	---	---

familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y libre expresión de su opinión.

- Artículo 52: Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

- Artículo 67: La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura.

- Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios son las siguientes: entre ellas Educación Física, Recreación y deportes.

Ley 115 de 1994: Ley General de Educación

- Artículo 5, de la ley 115 de conformidad con el artículo 67 de la constitución, fija los fines de la educación y establece que está se desarrollará atendiendo “ La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte, y la utilización adecuada del tiempo libre..” los fines que más se amoldan al área son: el numeral 1, 5, 6, 7: el individuo en el área experimenta el desarrollo de la libre personalidad mediante actividades lúdicas, fortalece la formación integral del individuo en el aspecto social, moral, socio afectivo y psicomotor, mediante el conocimiento de su cuerpo y actividades complementarias como el juego, dinámicas y disciplinas deportivas. Conduce a concientizar al individuo de la importancia de la parte nutricional para alcanzar un buen desarrollo psicomotor.

1.1.3 Modelo Pedagógico

La institución educativa de ballet Clásico Incolballet es una entidad descentralizada de la gobernación del valle del Cauca comprometida con el desarrollo artístico y cultural del país mediante un modelo único de educación formal en danza a donde llegan estudiantes con una alta expectativa hacía la Danza, niños a iniciarse como bailarines, con diferentes estímulos motores cada uno, a los cuales hay que prepararlos y acondicionarlos física y mentalmente para el mejoramiento de sus cualidades físicas.

Construir un modelo para la formación de niños con talento para la danza, implica en primera instancia, identificar las etapas propias del proceso. La primera etapa es la de identificación. Uno de los sentidos de identificar los talentos, es “tener el conocimiento de las características individuales de todos y cada uno de los alumnos para adaptarnos a ellos, potenciando al máximo sus posibilidades en el contexto educativo.”

 <p>INCOLBALLET Instituto Colombiano de Ballet Clásico</p>	<p align="center">FORMATO PLAN DE ÁREA INCOLBALLET</p> <p>CÓDIGO: FO-FN-78</p>	<p>VERSIÓN: 01</p> <p>VIGENCIA: Julio 18 de 2019</p> <p>PÁGINA: Página 4 de 11</p>
---	---	---

Según el MEN, la identificación es necesaria para ofrecer un entorno adecuado a sus necesidades, con el fin de respetar el derecho a la diversidad y a la igualdad de oportunidades. (MEN, 2002). Esta etapa está puntualmente identificada en Incolballet, por lo que los programas tienen definido procesos de admisión claramente diferenciados y pruebas de selección que miden de forma objetiva las condiciones previas del aspirante con relación al biotipo exigido por el ballet y la danza. Este proceso es un factor diferenciador con respecto al bachillerato regular.

Una vez se ha detectado el niño con talento para la danza, se inician las etapas de exploración y orientación del talento. Teniendo en cuenta que el talento se expresa a través de un alto desempeño en un dominio específico, y esto, a su vez, implica habilidad y esfuerzo sostenido durante largo tiempo, es necesario ver cómo se desempeñan los estudiantes durante el proceso de formación para saber si son talentos o no: nadie puede ser descartado a priori de un programa de talentos. Para sustentar el desarrollo de estas etapas, los currículos adoptados por Incolballet tienen definido un primer ciclo con este propósito. En el programa de ballet clásico se cuenta con el ciclo básico con una duración 6 años y del cual hacen parte 2 niveles (introdutorio y de fundamentación), que al concluir exigen la evaluación de las competencias por parte de jurados artísticos.

El modelo constructivista va tras la meta de estructuras mentales cognitivas, usando como método la creación de ambientes aprendizaje. Concibe el desarrollo como progresivo y secuencial y los contenidos son vistos como experiencias. La relación Maestro – Alumno se basa en facilitar y motivar. Pretende la formación de personas como sujetos activos, capaces de tomar decisiones y emitir juicios de valor, lo que implica la participación activa de profesores y alumnos que interactúan en el desarrollo de la clase para construir, crear, facilitar, liberar, preguntar, criticar y reflexionar sobre la comprensión de las estructuras profundas del conocimiento.

La preparación física en Incolballet pretende contribuir al mejoramiento de las cualidades físicas, fisiológicas y psicológicas del estudiante, y reducir al máximo posibles riesgos de lesión, mediante diversas actividades específicas para los bailarines de ballet, las cuales van desde el juego, manejos espaciales y trabajos por circuitos, estaciones grupales e individuales.

Conocer las técnicas específicas de la danza en las tres especialidades, combinarlas con los aprendizajes adquiridos en el campus universitario en Educación Física y poseer las habilidades motrices básicas posibilita tener claro los conceptos que se deben trabajar e implementar en estas edades.

1.2 Objeto de estudio de la asignatura

Desde el área de Preparación Física el sujeto recibe todas las orientaciones necesarias para mantener y conservar su cuerpo en buen estado físico y mental. Asimismo la



INCOLBALLET
Instituto Colombiano de Ballet Clásico

**FORMATO PLAN DE ÁREA
INCOLBALLET**

CÓDIGO: FO-FN-78

VERSIÓN: 01

VIGENCIA: Julio 18 de 2019

PÁGINA: Página 5 de 11

asignatura establece a través de una planeación, programación desarrollada mediante procesos que motivan al estudiante a ejecutar actividades físicas secuenciales de acuerdo a su edad y a sus capacidades físicas para la base del cual se construye el conocimiento .el área de preparación física se sustenta en el conocimiento del cuerpo humano, sus funciones, estructuras, procesos químicos que se realizan en las diferentes áreas del cuerpo, biomecánica del movimiento aplicada a la especialidad, partiendo de esto se logra desarrollar un programa con las diferentes especificidades del bailarín, tomando como pilar fundamental la flexibilidad en sus diferentes edades, desarrollo y control del equilibrio, coordinación y fuerza, en general el auto conocimiento de las diferentes funcionalidades del cuerpo humano para así poder potencializarse y desarrollarse de una forma adecuada y con menor riesgo de lesiones en las diferentes etapas del desarrollo. La preparación física se desarrolla también en base a la experiencia de lo vivido, lo que se aprende mediante el paso por las diferentes etapas del desarrollo.

1.2.1 Perfil de entrada y salida del estudiante

Institucionalmente, se reconoce la enseñanza artística como un proceso especializado que está dirigido a niños reconocidos como talentos potenciales para la danza y mediante el cual se hace posible tomar conciencia de los principios que rigen el movimiento, conocer su propio cuerpo, reconocer sus sentimientos y expresar y comunicar espontánea y originalmente las ideas (G. Castro, 2004). Incolballet se compromete a orientar un proceso de formación artística que garantice el ejercicio profesional de la danza clásica y la danza nacional, haciendo énfasis en el fortalecimiento de su sensibilidad, su capacidad creativa, un alto desempeño artístico, expresión estética y una comunicación fluida a través de la danza. Un bailarín integral sensible y creativo es aquel que se caracteriza por su capacidad expresiva, su autoconfianza, su estrecha relación con el medio ambiente natural y social y por la utilización de símbolos que expresan mensajes e ideas propias y materializables desde diversos campos de las ciencias y el arte y por procesos de razonamiento que le posibilitan enfrentar y actuar en un mundo en constante cambio y evolución (modelo pedagógico, 2004) Un bailarín de alto desempeño artístico y expresión estética está preparado para ingresar al mundo profesional de la danza. Esto significa que posee conocimientos y habilidades a través de las cuales demuestra el desarrollo de un talento especial para el movimiento y posee una inteligencia corporal que se caracteriza por la habilidad para emplear el cuerpo en formas muy diferenciadas y hábiles para propósitos expresivos. Formar bachilleres artísticos en danza es sobre todo formar personas integrales, que se reconocen como seres autónomos, capaces de trabajar en grupo bajo dinámicas de transformación continua, capaces de tomar decisiones responsablemente y de asumir un proyecto de vida en el campo de la danza en el cual se cultiven intereses artísticos. Formar bachilleres artísticos en ballet clásico y danza nacional, impone integrar los campos de



formación artística y de estudios generales como un único cuerpo de competencias interrelacionada. En otras palabras Son estudiantes seleccionados, que pasan por unas pruebas rítmicas, corporales y físicas para ser admitidos por la institución, por lo tanto el estudiante entra con un esquema del desarrollo motor definido acorde con su desarrollo motor y con las condiciones mínimas físicas, rítmicas y corporales para la Danza, las cuales son aprovechadas al máximo, potencializándolas a través de las cualidades físicas, hoy en día un bailarín sin preparación física tarda más tiempo en lograr su estado óptimo en cuanto a su rendimiento físico, con la inducción de los métodos de entrenamiento en preparación física se acelera la comprensión de los conceptos trabajados en la Danza y las capacidades físicas de los estudiante en menos tiempo, logrando que los estudiantes egresados de Incolballet salgan con un alto desempeño y perfil artístico en Danza Clásica, Danza Contemporánea y en Promotores Culturales, fortalecidos en competencias básicas, laborales, y ciudadanas

2. OBJETIVOS Y METAS

2.1 Objetivo General de la asignatura

Brindar apoyo al proceso de formación artística al estudiante de la escuela, con herramientas útiles y necesarias para desarrollar y conservar la condición física a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo las características individuales del mismo, creando una conciencia corporal hacia la conservación del cuerpo en buen estado físico y mental.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a la formación integral del ser humano, la educación del movimiento y las capacidades psicomotrices y físicas.
- Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación y descanso.
- Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico, conocimiento, personalidad e interacciones sociales trabajadas en la danza.
- Incrementar la actitud de respeto, cooperación y confianza en los demás

2.2 Metas de aprendizaje por grado

Cuarto Grado

 <p>INCOLBALLET Instituto Colombiano de Ballet Clásico</p>	<p align="center">FORMATO PLAN DE ÁREA INCOLBALLET</p> <p>CÓDIGO: FO-FN-78</p>	<p>VERSIÓN: 01</p> <p>VIGENCIA: Julio 18 de 2019</p> <p>PÁGINA: Página 7 de 11</p>
---	--	---

Logros:

- Al concluir el primer año, el niño debe haber integrado en su esquema corporal la correcta posición, y alcanzar un alineamiento del eje vertical como la exige la especialidad a través de actividades de equilibrio, estabilidad y balance corporal.
- Logra ejecutar las diferentes fases de movimientos: saltos, empuje y caída, equilibrio, balance, a través de la respuesta neuromuscular precisa y activación de músculos específicos, éste logro se desarrollará por medio de actividades de resistencia aeróbica de intensidad moderada, de coordinación y equilibrio.
- Facilitar el máximo grado de movilidad articular hacia la rotación externa de caderas, para potenciar las piernas en posición ende ors y ende dans. Se emplearán actividades que involucren rangos máximos de movilidad articular, y trabajo de flexibilidad muscular.
- Fortalecer los diferentes grupos músculos que componen el tren inferior para la correcta ejecución de releve en los hombres, futuro trabajo de las puntas en las mujeres, demipliés, granpliés, saltos.
- Realiza de manera precisa cambios posturales dinámico, y cinético.
- Toma conciencia del cuerpo como elemento expresivo y vivenciado.

Quinto Grado:

Logros

- Desarrollar una correcta posición del cuerpo de tal forma que se encuentre alineado la cabeza tronco y piernas.
- Realizar ejercicios de coordinación de piernas y brazos, para el mejoramiento de los movimientos de la especialidad.
- Realizar saltos desde las posiciones de los pies en primera y segunda posición identificando la correcta contracción de los músculos implicados en el movimiento biomecánico.
- Consolidar y continuar desarrollando el estado sensorial del bailarín en las diferentes fases del salto, empuje y caída, activando los músculos específicos.
- Consolidar y continuar el desarrollo del máximo potencial de rotación externa de las piernas, ende ors.
- Desarrollar el estado sensorial del bailarín con el trabajo de pase y correcta ejecución con los músculos específicos con el movimiento.

 <p>INCOLBALLET Instituto Colombiano de Ballet Clásico</p>	<p align="center">FORMATO PLAN DE ÁREA INCOLBALLET</p> <p>CÓDIGO: FO-FN-78</p>	<p>VERSIÓN: 01</p> <p>VIGENCIA: Julio 18 de 2019</p> <p>PÁGINA: Página 8 de 11</p>
---	---	---

- Continuar Fortaleciendo los grupos musculares que componen el tobillo para la correcta ejecución de los releve en los hombres y futuro trabajo de las puntas en las mujeres.

Grado sexto:

- Logra mantener el equilibrio en una sola pierna de forma estable y controlada.
- Realiza movimientos con un claro control del peso corporal.
- Ejecuta las posiciones y movimientos llegando a su máximo grado de amplitud articular
- Demuestra una adecuada coordinación en el manejo de la cabeza, brazos y piernas (viso-motricidad).
- Realiza los giros de manera adecuada y coordinada manteniendo la velocidad y la estabilidad necesaria.
- Realiza ejercicios y movimientos que requieren elevación, suspensión y potencia, al igual que control en las caídas y estabilidad en las poses finales.
- Tiene un claro manejo de la gravedad y el uso del espacio.
- tiene una adecuada alimentación que le permite mantener su peso corporal y su figura acorde a las exigencias de la especialidad.

Grado séptimo:

- Mantiene el equilibrio y el balance en una y dos piernas de forma estable y controlada.
- Realiza movimientos de forma coordinada con un claro control del peso corporal.
- Demuestra una correcta coordinación en el manejo de la cabeza, brazos y piernas (viso-motricidad).
- Realiza los giros y los saltos de manera correcta y coordinada manteniendo la velocidad y la estabilidad necesaria.
- Realiza ejercicios y movimientos que requieren elevación, suspensión y potencia, al igual que control en las caídas y estabilidad en las poses finales.
- Tiene un claro manejo de la gravedad y el uso del espacio.
- Tiene una adecuada alimentación que le permite mantener su peso corporal y su figura acorde a las exigencias de la especialidad.

 <p>INCOLBALLET Instituto Colombiano de Ballet Clásico</p>	<p align="center">FORMATO PLAN DE ÁREA INCOLBALLET</p> <p>CÓDIGO: FO-FN-78</p>	<p>VERSIÓN: 01</p> <p>VIGENCIA: Julio 18 de 2019</p> <p>PÁGINA: Página 9 de 11</p>
---	---	---

Grado octavo:

- Demuestra niveles apropiados de habilidad y destreza en los ejercicios.
- Posee una capacidad estructural de tobillo desarrollada, demostrando fuerza y resistencia adecuadas que le permite desempeñarse bien para el trabajo de puntas.
- Realiza ejercicios de movimientos y carreras demostrando altos niveles de resistencia física.
- Posee Fuerza y resistencia en su estructura muscular de la cadera que le permite realizar ejercicios y movimientos sosteniendo sus piernas en alto sin perder la técnica.
- Tiene un claro manejo de la gravedad, el sentido del equilibrio y el uso del espacio.
- Ejecuta las posiciones y movimientos llegando a su máximo grado de amplitud articular.
- tiene una adecuada alimentación que le permite mantener su peso corporal y su figura acorde a las exigencias de la especialidad.

Grado noveno:

- posee control corporal total en sus movimientos y desplazamientos.
- Realiza todo tipo de saltos y giros teniendo un control total sobre su cuerpo en todas las direcciones e intensidades de los saltos.
- realiza movimientos de la especialidad alcanzando el mayor rango de amplitud posible.
- Posee Fuerza y resistencia que le permiten mantener la actividad física por un largo periodo de tiempo sin perder la técnica y la forma
- puede realizar movimientos y ejercicios donde se requiera control corporal y sentido del equilibrio bien desarrollado.
- Ejecuta las posiciones y movimientos llegando a su máximo grado de amplitud articular
- posee la fuerza, resistencia , control, coordinación y flexibilidad necesarias para la realización correcta de los ejercicios como saltos giros y desplazamientos.
- Tiene una adecuada alimentación que le permite mantener su peso corporal y su figura acorde a las exigencias de la especialidad.

 <p>INCOLBALLET Instituto Colombiano de Ballet Clásico</p>	<p align="center">FORMATO PLAN DE ÁREA INCOLBALLET</p> <p>CÓDIGO: FO-FN-78</p>	<p>VERSIÓN: 01</p> <p>VIGENCIA: Julio 18 de 2019</p> <p>PÁGINA: Página 10 de 11</p>
---	---	--

Grado decimo:

- posee control corporal total en sus movimientos y desplazamientos.
- realiza todo tipo de saltos y giros teniendo un control total sobre su cuerpo en todas las direcciones e intensidades de los saltos.
- realiza movimientos de la especialidad alcanzando el mayor rango de amplitud posible.
- Posee Fuerza y resistencia que le permiten mantener la actividad física por un largo periodo de tiempo sin perder la técnica y la forma
- puede realizar movimientos y ejercicios donde se requiera control corporal y sentido del equilibrio bien desarrollado.
- Ejecuta las posiciones y movimientos llegando a su máximo grado de amplitud articular
- posee la fuerza, resistencia, control, coordinación y flexibilidad necesarias para la realización correcta de los ejercicios como saltos giros y desplazamientos.
- tiene una adecuada alimentación que le permite mantener su peso corporal y su figura acorde a las exigencias de la especialidad.

Grado once:

- posee control corporal total en sus movimientos y desplazamientos.
- realiza todo tipo de saltos y giros teniendo un control total sobre su cuerpo en todas las direcciones e intensidades de los saltos.
- realiza movimientos de la especialidad alcanzando el mayor rango de amplitud posible.
- Posee Fuerza y resistencia que le permiten mantener la actividad física por un largo periodo de tiempo sin perder la técnica y la forma
- puede realizar movimientos y ejercicios donde se requiera control corporal y sentido del equilibrio bien desarrollado.
- Ejecuta las posiciones y movimientos llegando a su máximo grado de amplitud articular
- posee la fuerza, resistencia, control, coordinación y flexibilidad necesarias para la realización correcta de los ejercicios como saltos giros y desplazamientos
- tiene una adecuada alimentación que le permite mantener su peso corporal y su figura acorde a las exigencias de la especialidad.

3. PLAN DE APOYO PARA ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EN SUS PROCESOS DE APRENDIZAJE



INCOLBALLET
Instituto Colombiano de Ballet Clásico

**FORMATO PLAN DE ÁREA
INCOLBALLET**

CÓDIGO: FO-FN-78

VERSIÓN: 01

VIGENCIA: Julio 18 de 2019

PÁGINA: Página 11 de 11

Se cuenta con un profesional de apoyo en el área de psicología enviada por la secretaria de educación, la cual diagnostica e identifica los casos de estudiantes que deben de empezar procesos de seguimiento con la especialista a cargo en la escuela.

Se cuenta con dos fisioterapeutas capacitadas para atender las lesiones físicas que presentan los estudiantes en la institución.

Dos preparadores físicos altamente calificados para que desarrollen y contribuyan al mejoramiento continuo de las capacidades físicas, cognitivas, comunicativas y sociales a través de actividades sistemáticamente programadas y dirigidas a alcanzar los objetivos propuestos.

4. BIBLIOGRAFIA.

Constitución Política de Colombia

Ley 115 de 1994: Ley General de Educación