

# DANZA PERSONAL

Heriberto Inzunza Ramírez

## Planteamientos y preguntas clave:

- No se bailar.
- Me gusta bailar, pero me da vergüenza hacerlo en público.
- ¿Si tengo dos pies izquierdos, puedo aprender a bailar?
- Quiero aprender a bailar, pero no tengo dinero para asistir a una academia.

## Presentación:

Este proyecto surge con la intención, de aprender algunos pasos de baile y/o danza, a raíz de los planteamientos y preguntas que algunas personas han manifestado en diversas ocasiones. Aunque la mayoría han sido docentes, creo que cualquier persona se puede encontrar en la misma situación. Antes, no está por demás aclarar; primero, que nadie tiene dos pies izquierdos. Todas las personas en general, tenemos un pie derecho y otro izquierdo, y segundo, la vergüenza puede ser porque supones que la gente se reirá de ti. A caso, ¿Prefieres que lloren?

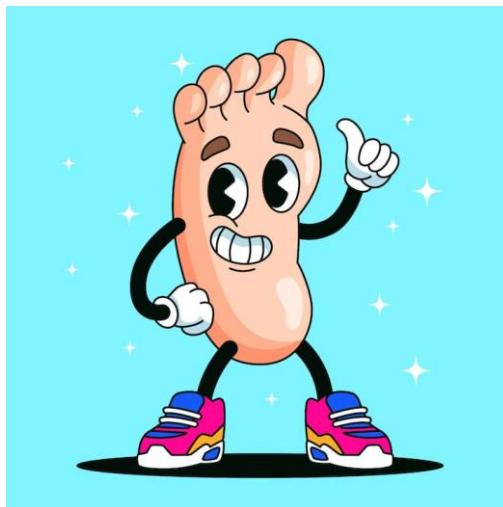
Es por eso, que surge **Danza Personal**. Para qué, si no sabes bailar, aprendas, si sabes, puedes crear secuencias sencillas, pero con técnica, de tal forma que los que te observen en algún momento, te admiren en lugar de reírse porque estás haciendo el ridículo.

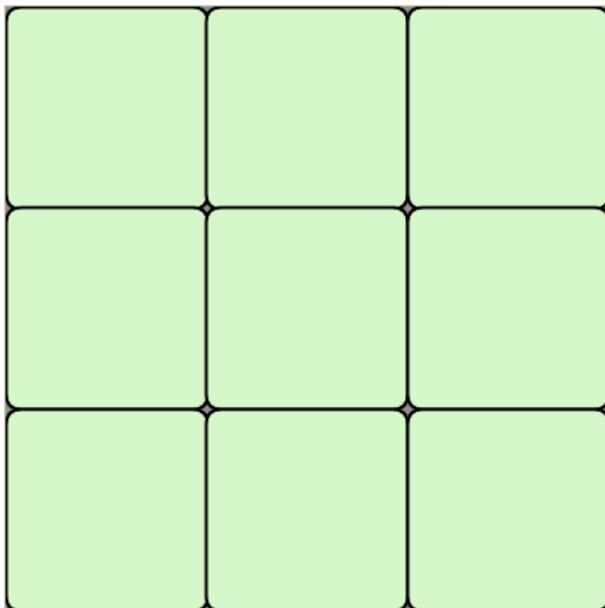
Disfruta de la música de tu agrado, experimenta movimientos diferentes, ejercítate mientras bailas, y lo más importante: Nadie se reirá de ti, porque estarás solo o sola haciéndolo, porque es **Danza Personal**.



**Danza Personal** es un instructor personal, que te ayudará a:

- **Coordinar**
- **Mejorar tu lateralidad**
- **Dominar tu espacio personal**
- **Direccionar correctamente tus piernas**
- **Ejercitarte**
- **Crear diferentes secuencias rítmicas**
- **Aprender pasos sencillos de baile, que podrás utilizar con cualquier género musical**
- **Divertirte**

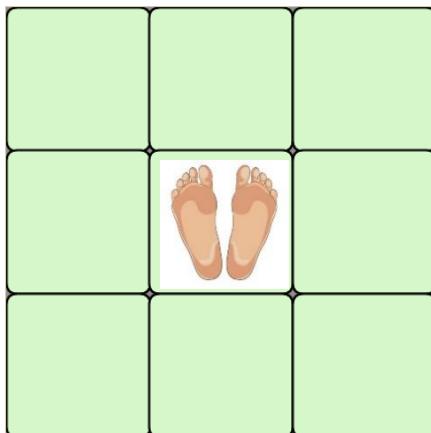




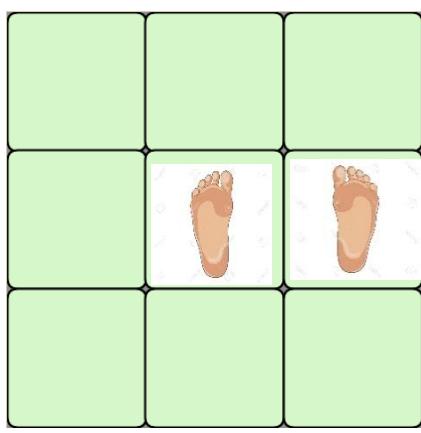
**DIBUJA EN EL PISO UN GATO (JUEGO)**  
**COLÓCATE EN EL CENTRO**  
**TON MÚSICA DE TU AGRADO**

- COMIENZA A CALENTAR LLEVANDO EL PULSO MUSICAL (Como si estuvieras trotando)
- ELIGE SECUENCIAS DE 8 O 16 TIEMPOS
- CAMBIA AHORA DE RITMO LLEVANDO EL ACENTO. (Como si estuvieras marchando)
- ALTERNA ESTE EJERCICIO DURANTE UNO O DOS MINUTOS. (Para que tus músculos estén calentados y no te lesiones)
- SALTA CON LOS DOS PIES JUNTOS, APRIETA LOS GLÚTEOS, Y PON TUS BRAZOS EN POSICIÓN DE CORRER. (Son saltos suaves, no importa la altura, sino el ritmo, que seguirá siendo en del pulso. Realiza secuencias de cuatro tiempos y paséate por todos los cuadros del gato. Realiza la primera vuelta comenzando a tu derecha y haz una ronda más comenzando por tu izquierda).
- RESPIRA POR LA NARIZ Y SACA EL AIRE POR LA BOCA.
- DESPUÉS DE ESTE EJERCICIO, REALIZA MARCHA, MIENTRAS REALIZAS INTERVALOS DE BRAZOS EXTENDIDOS COMENZANDO DESDE ABAJO, SUBIÉNDOLOS HASTA ARRIBA DE TU CABEZA Y CRUZÁNDOLOS PARA VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL.
- POR ÚLTIMO, HAY QUE HACER ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS: (Parte del centro del gato, y coloca tu pierna derecha flexionada en el cuadro de adelante, sostenlo durante cuatro tiempos mientras tus dos manos están recargadas en tu rodilla y regresa al centro de nuevo. Ahora hazlo con la pierna izquierda. Trata de pasar por todos los cuadros iniciando por tu lado derecho y si aun tienes condición repite lo mismo por tu lado izquierdo)

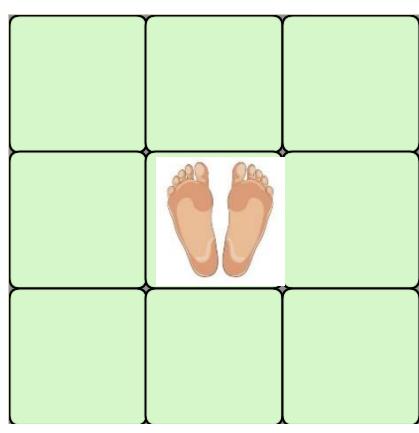
## Nomenclatura:



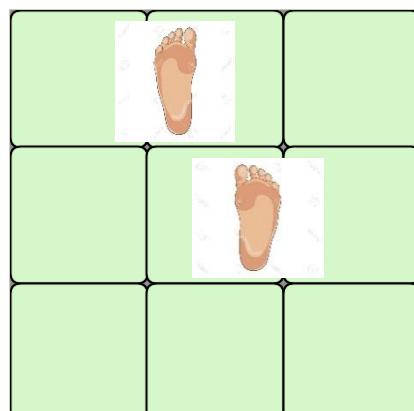
**Siempre iniciamos del centro.  
Con los dos pies juntos**



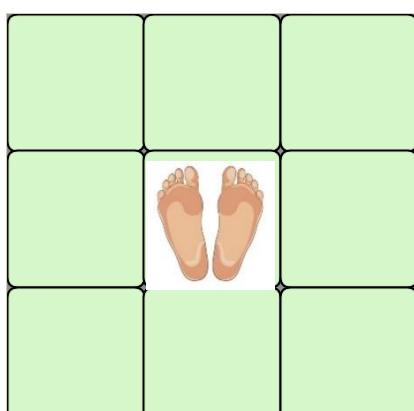
**Colocas el pie derecho en el cuadro del lado derecho, ligeramente se levanta el izquierdo, en el centro.**



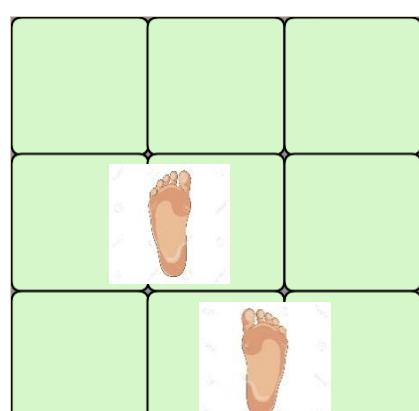
**Regresas el pie derecho al centro, pero realizando tres acentos alternados suaves al ritmo de cha-cha-cha. Iniciando con el pie que llega al centro.**



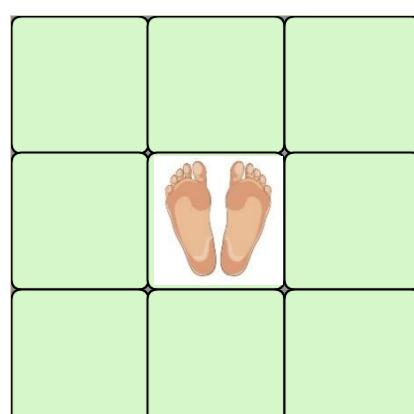
**De acuerdo con la lateralidad, ahora el que se desplazará deberá ser el pie izquierdo, pero hacia adelante...**



**y cada vez que los pies regresan al centro terminan con el paso del cha-cha-cha. Ve sintiendo la cadencia, y suelta las caderas,**



**Ahora de acuerdo con la lateralidad seguiría de mover el pie derecho, hazlo para atrás, y regrésalo...**



**y cada vez que los pies regresan al centro terminan con el paso del cha-cha-cha. Siente la música.**



**De acuerdo con el circuito, nos falta mover el pie izquierdo, y este se cruza por delante como en diagonal.**



**Se termina el circuito, y en realidad lo que hiciste fueron cuatro secuencias de baile... muy sencillos, pero si le pones sabor....**

## SUGERENCIAS

Utiliza música movida, como la siguiente:

(94) Mambo No. 5 - YouTube

Jive Bunny & The Mastermixers | Swing The Mood | Original Video

(94) Cha cha cha music: Cha Charanga | Dancesport & Ballroom Dance Music - YouTube

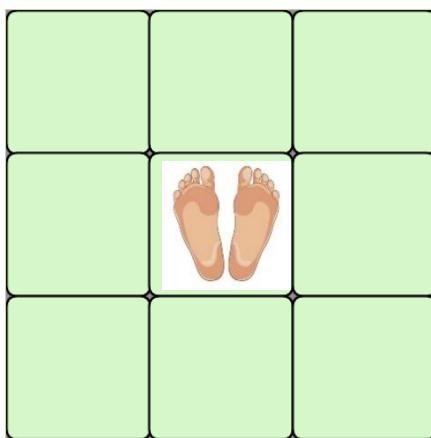
**(Con esta música -la tercera- puedes ir haciendo el paso de cha cha cha, pero en lugar de hacer las pisadas suaves, que sean rematadas, para que sea, parte de la técnica del zapateado de tres)**

- ❖ El circuito señalado en el gato con las pisadas se refiere exclusivamente a un ejercicio de lateralidad, iniciando con el pie derecho. Hasta que lo dominen bien, podrán realizar el mismo circuito, pero iniciando con el pie izquierdo y el circuito igual, hacia ese lado.
- ❖ Desde que se realiza el calentamiento, hay que utilizar estos ritmos. ¿Por qué? Simple y sencillamente porque están cuadrados al ritmo que necesitamos para realizar bailes de salón. Rock, cumbia, salsa, merengue, e incluso bailes de época.
- ❖ Ya que se dominen estos movimientos, coordinados y sincronizados, con cadencia y soltura, podemos ir manejando estilos corporales, para ir transformando el tipo de baile, a algo más especializado, con el jazz, o la gimnasia rítmica.

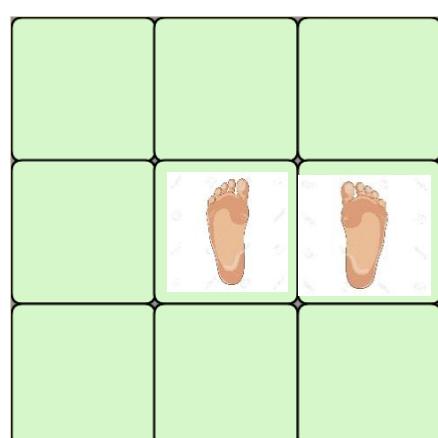
En los siguientes ejercicios iremos sacando pasos de bailes, lo anterior fue, ejercitarse, dominar el espacio y la lateralidad. Lo siguiente ya son secuencias de bailes.

1. Paso lateral rumba. Utilizado, en costa sinaloense. Es un paso cadencioso, en donde solamente se desplazan los pies alternadamente, partiendo del centro hacia la derecha, moviendo brazos a la altura del pecho y con las manos apuñadas y hombros y caderas con suavidad.

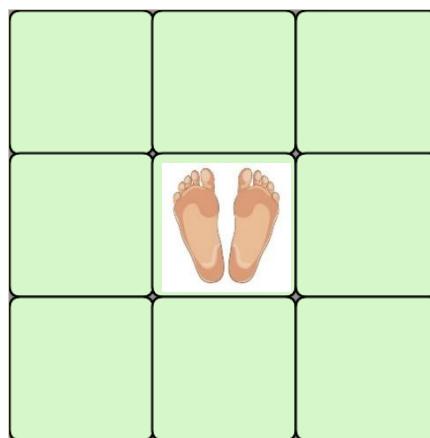
Cada uno tiene su propio estilo, es lo interesante del baile. Porque hay personas que lo disfrutan y lo transmiten.



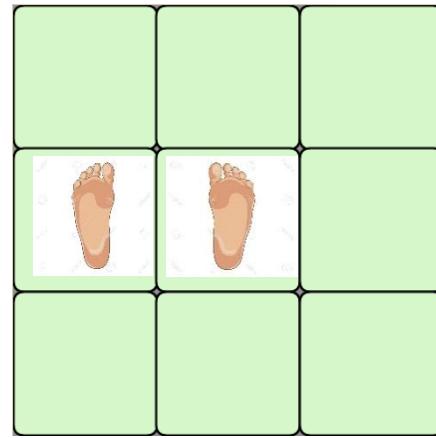
Centro. Listos. Pueden estar realizando el paso de cha-cha-cha en el lugar. Para ir agarrando el ritmo.



Es importante insistir que el pie que se queda en el centro también se mueve con suavidad., y el que sale, va con un poco del cuerpo hacia ese lado.

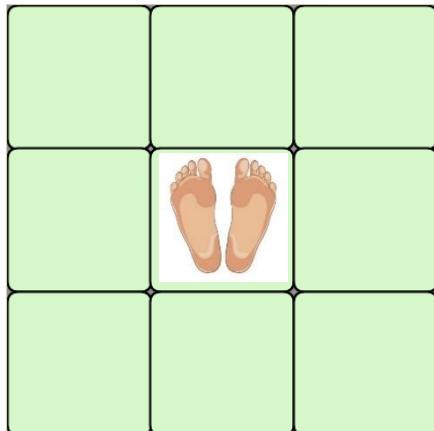


Los pies en el centro, casi no se visualizan a no ser porque se mueve la cadera suavemente y los brazos y hombros, siguen ondulándose con ritmo.

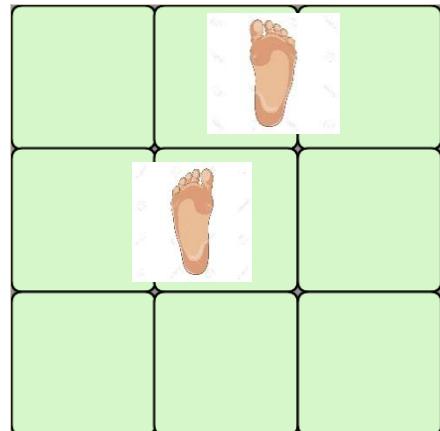


Realiza secuencias de 8 repeticiones, iniciando con pie derecho hacia la derecha, y alternando el izquierdo hacia el lado izquierdo.

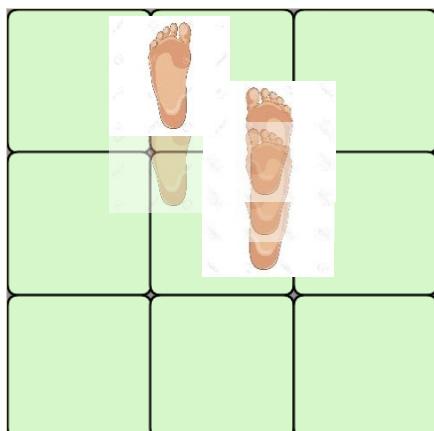
2. Paso Lápiz alternado. (Usado en casi todos los géneros musicales, porque únicamente se muestran los pies al frente, ya sea con la punta del pie, los talones o incluso con toda la planta. Ideal, para descanso y terminar el montaje. Se recomienda realizarlo con el ritmo del acento. Moviendo ligeramente los hombros, sin llegar a la exageración a no ser que sea una rumba la que se esté bailando)



Pies juntos, sintiendo el ritmo e cualquier música. Brazos en distintas posiciones de acuerdo al género que se esté bailando,



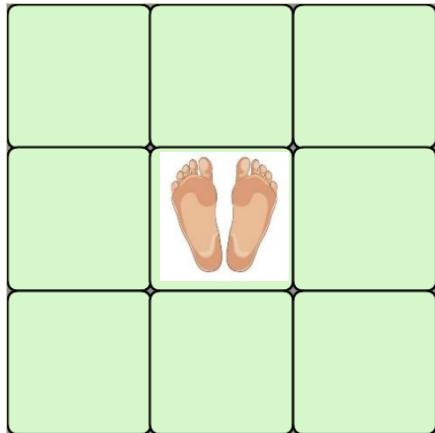
El pie que sale al frente, en cuanto toca el piso, ya sea con la punta, el talón o la planta se regresa inmediatamente, y en cuanto llega sale el otro, Ver figura.



Este movimiento significa, que en cuanto llega el pie que salió al frente, se va el otro al frente; es decir, casi no se mira que los pies están juntos como en el inicio.

Realiza combinaciones de los dos pasos que se han visto. De ocho tiempos, o si lo prefieres de ocho secuencias. Si lo usas por secuencias, te darás cuenta de que durará más tiempo musical el primer paso. Así que te recomiendo que te acostumbres a guiarte por los cambios musicales. Si no llevas cuentas, disfrutas más el baile.

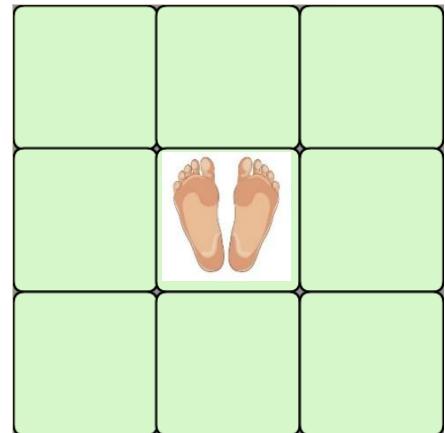
3. Paso mambo. Parecido al paso cambiado pero cruzado, utilizado en bailes del tipo cumbia. Este paso realizado en lugar para adelante, hacia atrás, es el paso más representativo del rock and roll.



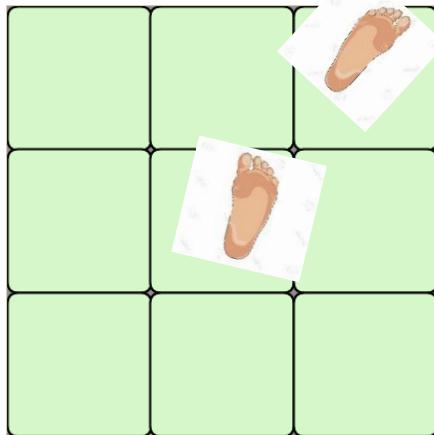
Inicias centro



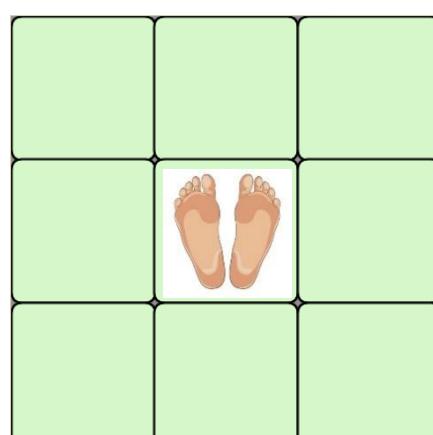
Cruzas el pie derecho por la izquierda adelante.



Regresas al centro



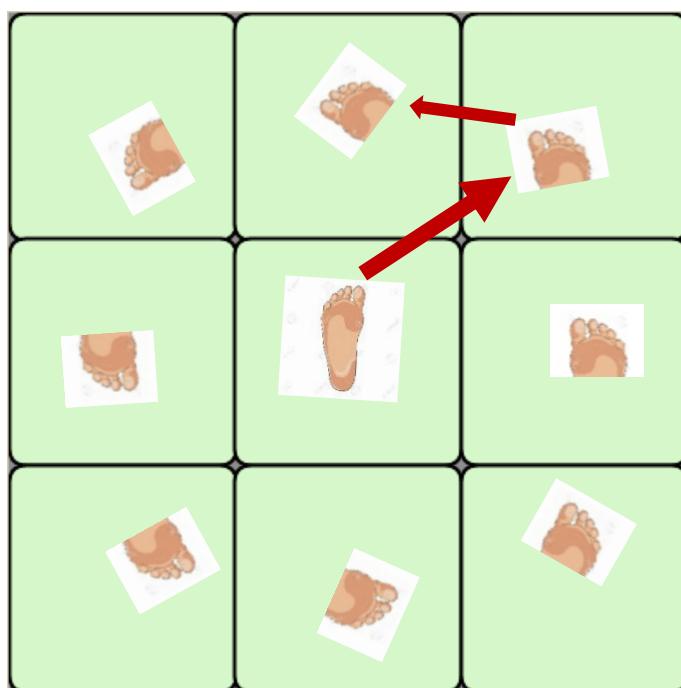
Cruzas el pie izquierdo por la derecha adelante.



Regresas al centro

**Realiza el ejercicio ocho veces hasta que lo domines.  
Junta ahora los tres pasos. Y ve formando una secuencia  
rítmica, con estos tres sencillos pasos.**

4. Paso circuito redondo sexy. Brazos extendidos, cuando vas en circuito hacia la izquierda con el pie derecho pasando por los cuadros de alrededor manteniendo el pie izquierdo siempre en el centro. Con las manos abiertas y sacudiéndolas. Mientras que un brazo esta arriba y el otro como empujando las cadera, sin tocarlas. Este es un paso muy provocativo. Si te fijas en la nomenclatura esta medio pie. Eso significa que vas a colocar nada más el metatarso. (Talones arriba)



Primero marca el ejercicio pasando el metatarso por cada cuadro cuatro tiempos, luego lo haces de dos tiempos y por último como es el paso: de un tiempo. El pie que se queda al centro va girando conforme se va avanzando cada cuadro. Se inicia como indica la flecha para que se cierre la cuenta a ocho tiempos. Te darás cuenta lo sencillo que es y lo bien que se mira ese paso, con el que cerrarás, la primera secuencia rítmica.

## SUGERENCIAS

**Con estos cuatro sencillos pasos realiza una secuencia rítmica musicalizada en dos partes.**

**Para dar inicio, realiza en el centro, cuatro secuencias del ritmo cha-cha-cha, o lo que es lo mismo, uno-dos-tres. Esta es la parte que podemos llamar “Calentando motores” o “Preparación”.**

**Debes de iniciar con el pie derecho; para que la primera parte que le corresponde al paso número uno, inicie con ese mismo pie. Realiza cuatro secuencias.**

**Del paso número dos, realiza ocho, pero en este paso no se incluye el cha-cha-cha por lo que vamos a realizarlo utilizando el acento de la música.**

**Realiza cuatro pisadas del paso número tres, iniciando a cruzar con el pie derecho por la izquierda de adelante y culmina con el paso número cuatro, para cerrar con otros cuatro pasos de cha-cha-cha- para prepararnos y realizar la segunda parte de la secuencia rítmica, pero del lado izquierdo.**

## ¿POR QUÉ LA INSISTENCIA EN REALIZAR LOS CIRCUITOS POR LA DERECHA Y TAMBIÉN POR LA IZQUIERDA?

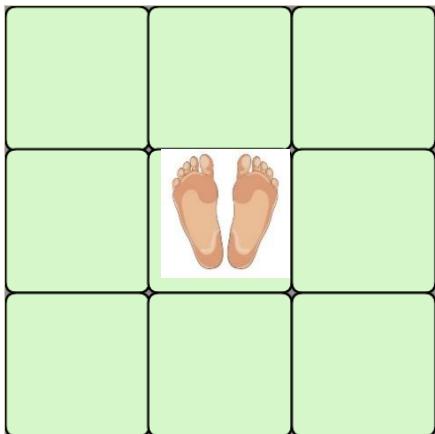
**Lee el siguiente artículo y te enterarás del por qué.**

Realizar ejercicios por ambos lados del cuerpo, es decir, por la derecha y también por la izquierda, es fundamental para corregir los desequilibrios musculares y mejorar la estabilidad y la fuerza del tronco. Los ejercicios unilaterales, como el press de hombro a una mano o el remo a una mano, permiten trabajar de forma independiente cada extremidad, lo que ayuda a desarrollar la fuerza funcional y a mantener una técnica impecable. Además, estos ejercicios pueden ayudar a prevenir lesiones y a mejorar el rendimiento en el entrenamiento, incluyendo la capacidad para levantar más pesado y más seguro. Incorporar ejercicios unilaterales en la rutina de entrenamiento no solo mejora la simetría, sino que también optimiza el desarrollo muscular y la funcionalidad general del cuerpo. [AS.com +5](#)

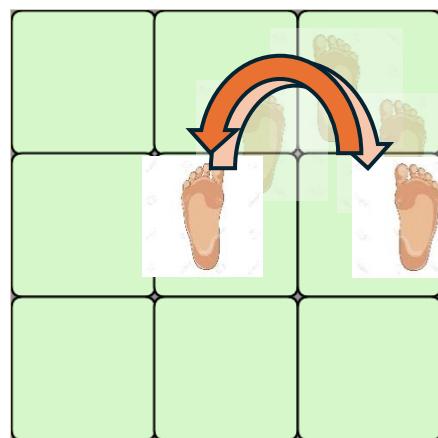


## TÉCNICA DE LA DANZA MEXICANA

### PASO VALSEADO.

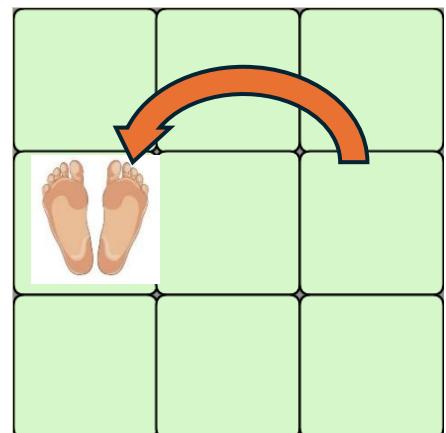
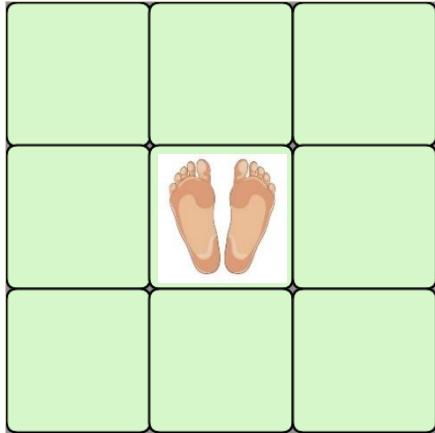


Inicia en el centro, con un ejercicio para que identifiquen el circuito que deberá seguir el valseado. Es un ejercicio de lateralidad. Si sale el derecho, el izquierdo no se mueve.



Marca el circuito del pie que sale, que en este caso es el derecho, pasando elevado del piso por los cuadros de enfrente, el de enseguida, para llegar al del lado derecho. De ida y de regreso.

Realiza lo mismo con el pie izquierdo

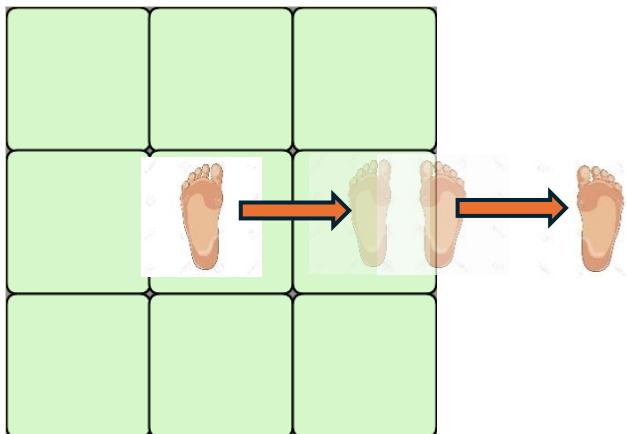


Partes del centro y realizas el circuito del ejercicio anterior, pero brincando. Al llegar al cuadro del lado derecho se realiza el paso de cha-cha-cha, uniendo el pie izquierdo que solamente se va de forma lateral hacia el cuadro para quedar los pies juntos. El siguiente ejercicio se realiza con el otro lado; es decir iniciando con el pie izquierdo, pero ahora el centro no se toca. Cuando ya se domina la técnica, se realiza lo mismo, pero sin salir del centro del gato; únicamente tocando las líneas de los lados. Con esto se deja de brincar tan alto y solo se realiza el vaivén del valseado.

## PASO NACIONAL

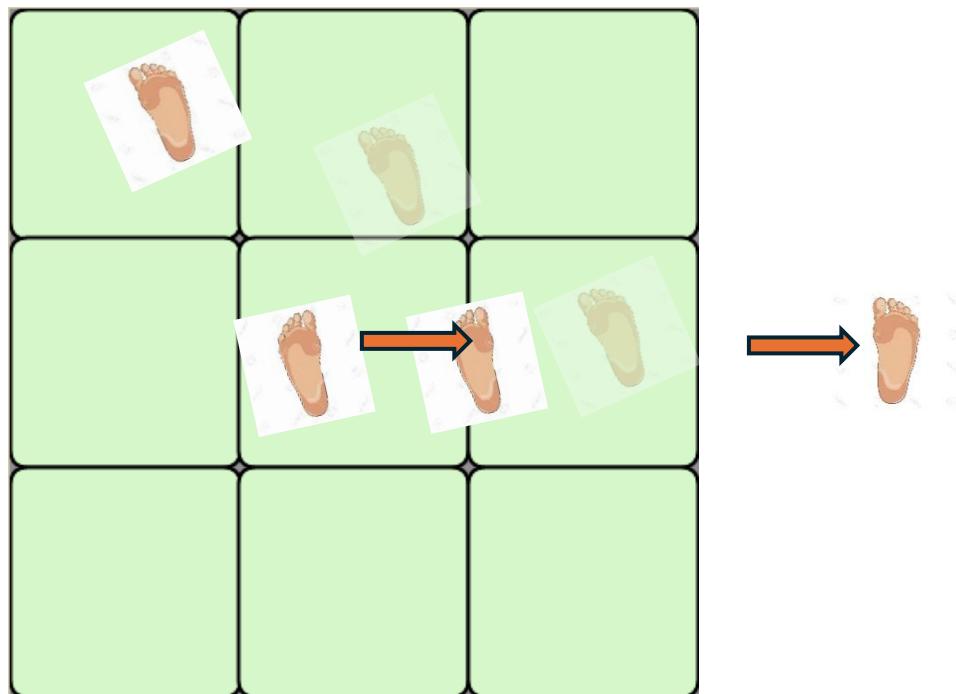
El paso nacional es una combinación de dos sencillos movimientos: el primero es el paso número tres, pero a la mitad, porque se le une un desplazamiento lateral cambiado.

.Primero realiza este ejercicio. Correspondiente al paso lateral desplazado.



Inicias como siempre con los pies en el centro. Desplazas el pie derecho, hacia el cuadro de la derecha de manera lateral, sin curvas. En cuanto llega, el pie izquierdo sale del centro también de forma lateral, casi empujando al derecho para que le dé oportunidad de colocarse en su lugar.

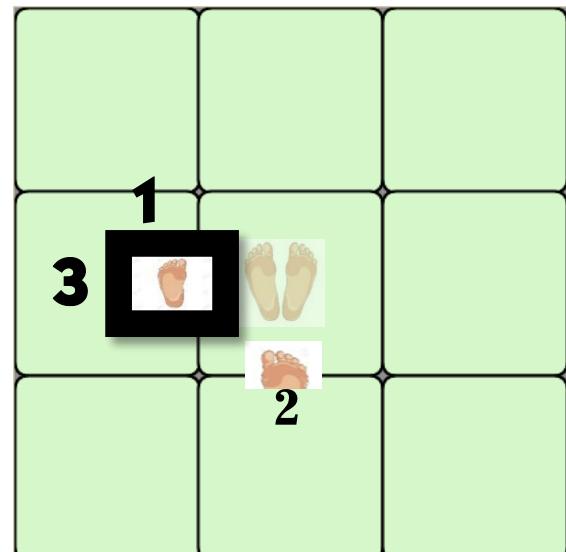
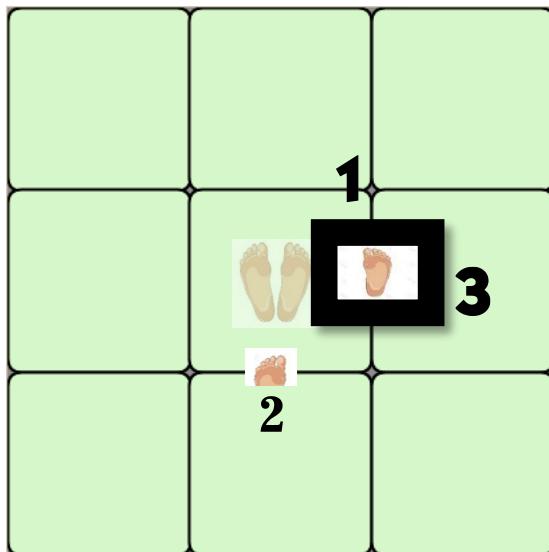
Regresa y prácticalo. Ya que lo domines, realiza lo mismo hacia el lado izquierdo.



Este paso se utiliza en la gran mayoría de los bailes regionales. Es la combinación del paso número tres de mambo y la unión del ejercicio mencionado arriba. Se sale del gato porque es desplazado, pero se regresa al mismo lugar después de realizar la secuencia del paso con el otro lado. Si no se domina el paso número tres será muy difíciles sacar este paso compuesto.

## BORRACHO

En este paso se utilizan los remates y los metatarsos. Para sacarlo se utilizarán los perímetros del cuadro del centro nada más.



El recuadro con negro significa que se realizará dos veces la misma pisada. Partimos del centro, se realiza el primer acento con toda la planta del pie derecho sobre la línea del lado derecho del cuadro del centro. Ahí se queda, para pasar el metatarso del paso izquierdo a la línea de atrás del cuadro del centro y ahí se queda. Con el talón arriba, para volver a rematar el acento del pie derecho sobre el mismo lugar donde se encuentra.

### SUGERENCIA

**Antes de iniciar con la técnica, realiza tú el paso para que escuchen el ritmo. Ta que lo tengan, pídeles que lo hagan con sus palmas. Recuerda que después del tres, hay un tiempo muerto. Altérnalo y que lo realicen varias veces con sus palmas. Ya que lo hayan dominado con las palmas que lo hagan con el pie derecho, y luego con el izquierdo. Con esto, se estarán introduciendo al ritmo del paso. Ya que hayan dominado estos ejercicios inicia con la técnica arriba señalada.**

## **Lateralidad**

### **Su importancia en las clases de artes.**

La lateralidad es un concepto fundamental en el desarrollo cognitivo y motor de los niños, especialmente en la etapa de educación primaria. Se refiere a la preferencia que muestra una persona por utilizar un lado de su cuerpo en actividades específicas, como la mano, el ojo, el oído o el pie. Esta preferencia se desarrolla en los primeros años de vida y puede ser izquierda, derecha o ambidextro, aunque en la mayoría de los casos se observa una dominancia clara en uno de los lados.

**Para un docente de artes en primarias, comprender la lateralidad es esencial, ya que influye en cómo los niños manipulan materiales, dibujan, pintan, y realizan actividades manuales; para qué lado inician a realizar un movimiento que inicia un paso de danza o baile. La lateralidad afecta también la coordinación motriz fina, que es crucial en las tareas artísticas, como el dibujo y la escultura. Reconocer la lateralidad ayuda a adaptar las actividades pedagógicas para potenciar el desarrollo de habilidades motrices y cognitivas de cada alumno.**

#### **Importancia de la lateralidad en el proceso artístico**

- **Desarrollo de la coordinación:** La lateralidad favorece la coordinación entre la vista y la mano, permitiendo que los niños controlen mejor sus movimientos y expresen sus ideas visualmente.
- **Facilitación en el aprendizaje:** La dominancia lateral puede influir en la velocidad y precisión en tareas artísticas, ayudando a los niños a realizar trazos más definidos y controlados.
- **Estimulación de habilidades cognitivas:** La lateralidad también está relacionada con funciones cerebrales como la atención, la percepción espacial y la planificación, que son fundamentales en la creación artística.

#### **Cómo identificar la lateralidad en los niños**

El docente puede observar qué mano utilizan los niños para actividades cotidianas, como escribir, dibujar o recortar. También es útil realizar actividades específicas, como pedirles que sigan líneas con cada mano o que lancen y atrapen una pelota con un lado del cuerpo. La identificación temprana permite ofrecer actividades que refuerzen la lateralidad dominante y mejorar la coordinación motriz.

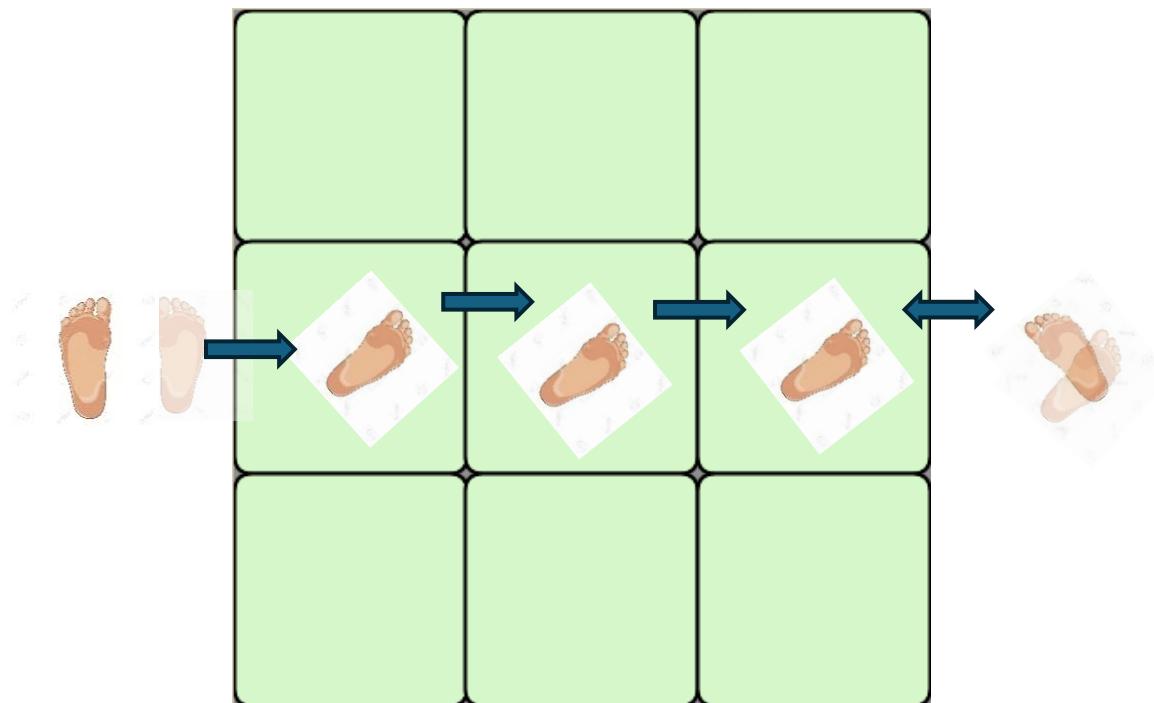
#### **Aplicaciones prácticas en el aula de artes**

- Fomentar actividades que involucren ambas manos para fortalecer la coordinación bilateral.
- Adaptar las instrucciones y materiales según la lateralidad del niño, por ejemplo, colocando los instrumentos o herramientas en el lado dominante.
- Incluir ejercicios de percepción espacial y motricidad fina que ayuden a consolidar la lateralidad y mejorar la destreza artística.

En conclusión, la comprensión de la lateralidad en los niños es una herramienta valiosa para los docentes de artes en primarias, ya que permite diseñar estrategias pedagógicas que potencien el desarrollo integral y la expresión artística de los estudiantes, favoreciendo un aprendizaje más efectivo y significativo.

## DESPLANTES LATERALES

Este paso es muy utilizado en bailes del norte, pero también lo puedes utilizar en bailes sinaloenses, en gimnastas rítmicas o rondas infantiles. Los desplantes son remates fuertes con toda la planta de los pies. Regularmente consta de cuatro tiempos.



Regla: si vas a dirigirte hacia la derecha, el paso inicia con el pie derecho arriba. Si vas a la izquierda lo contrario. Los pies cambian de posición ligeramente conforme se va pasando por cada cuadro.

Iniciamos fuera del gato, porque la técnica no pide que rematemos fuerte cada cuadro, sólo que en el cuarto tiempo ya estaremos del otro lado de cuadro y la doble flecha indica que en cuanto lleguemos a ese lugar debemos de voltearnos para iniciar por el otro lado. Debe de quedar arriba el pie izquierdo.

Nada más se deben de escuchar los cuatro remates del pie del lado a donde te diriges mientras que el otro solamente se va arrastrando para ir recorriendo cada cuadro.

### SUGERENCIA

Te recomiendo esta música:

[Cerro la Silla \(El cerro de la silla\)](#)

## COORDINACIÓN

La coordinación es una habilidad fundamental en el desarrollo integral de los niños, especialmente en la etapa de primaria. Esta capacidad no solo mejora la destreza física, sino que también favorece el equilibrio, la precisión y la agilidad, aspectos esenciales para el crecimiento saludable y el aprendizaje efectivo.

La importancia de la coordinación radica en su impacto en diversas áreas del desarrollo infantil. A nivel motriz, ayuda a los niños a realizar movimientos complejos con mayor facilidad, lo que se traduce en mejores habilidades en deportes, escritura y actividades cotidianas. Además, la coordinación contribuye al desarrollo cognitivo, ya que requiere concentración, planificación y control de los movimientos, fortaleciendo así la conexión entre el cuerpo y la mente.

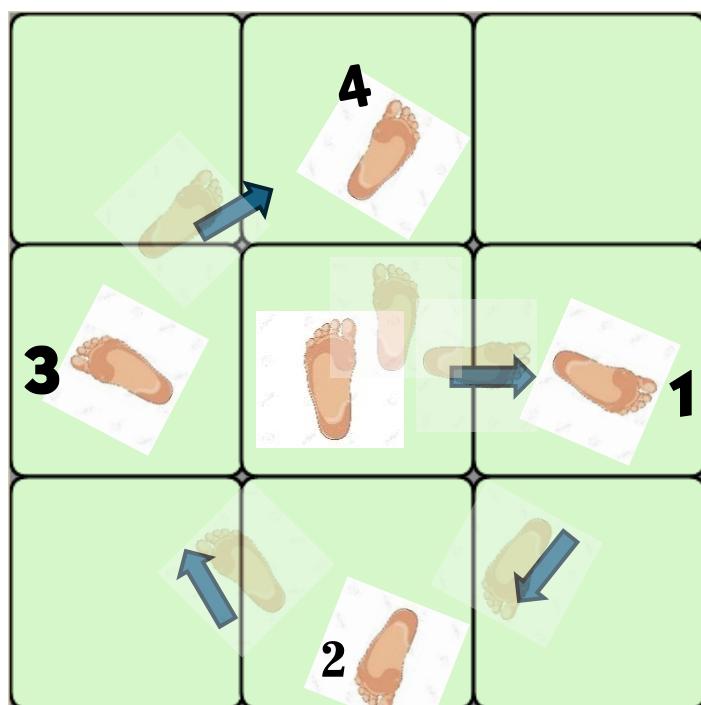
Para fomentar la coordinación en los alumnos de primaria, es recomendable implementar ejercicios sencillos y divertidos que puedan realizar en el aula o en el patio. A continuación, se presentan algunos ejercicios básicos:

- **Caminar en línea recta:** Los niños deben caminar en línea recta, colocando un pie delante del otro, manteniendo el equilibrio. Para hacerlo más desafiante, pueden cerrar los ojos o caminar con una cuerda en el suelo como guía.
- **Saltos con ambos pies:** Realizar saltos en un lugar, asegurándose de aterrizar con ambos pies juntos. Este ejercicio ayuda a mejorar la coordinación bilateral.
- **Lanzar y atrapar pelotas:** Lanzar una pelota pequeña y atraparla con ambas manos, aumentando la dificultad lanzando con una mano y atrapando con la otra, o a diferentes alturas.
- **Marcha en el lugar con movimientos de brazos:** Marchar en el lugar levantando las rodillas y moviendo los brazos en sincronía, para coordinar extremidades superiores e inferiores.
- **Juegos de relevos:** Organizar carreras cortas en las que los niños deban completar tareas específicas, como correr, saltar o zigzaguear, promoviendo la coordinación motriz y el trabajo en equipo. Es importante que estos ejercicios se realicen de manera regular y en un ambiente lúdico, para motivar a los niños y facilitar su aprendizaje. La coordinación no solo es

esencial para el desarrollo físico, sino que también contribuye a mejorar la autoestima y la confianza en los niños, aspectos clave en su formación integral.

## GIROS CON DESPLANTES E IMPLEMENTOS.

Este ejercicio se utiliza para adornar bailes regionales. También se utiliza en danzas. El grado de dificultad estriba en coordinar las partes del cuerpo, respetando el eje de tu espacio personal, y utilizando algún implemento: Hombres, sombrereo, fuete, sonaja o paliacate. Mujeres, abanicos, mascadas, bastones, rebozos, etc. Son los mismos tiempos y ejercicios del paso de desplantes laterales, pero girando sobre tu propio eje.



**Con esta secuencia de pisadas, puedes explicar la diferencia entre un giro y una vuelta. El giro es sobre tu propio eje y la vuelta se realiza desplazándote afuera de tu eje.**

**Para esta secuencia, inicia con la misma técnica utilizada en los desplazamientos laterales, solamente ve girando con el pie sobre tu eje, y rematando con toda la planta cada uno de los cuatro tiempos.**

**Al mismo tiempo que se hace cada remate, el brazo donde tienes el aditamento sale hacia arriba mostrándolo. Puedes hacerlo alternado; es decir, si giras hacia la derecha el que se levanta sería ese brazo; y viceversa.**

**Música sugerida:**

## Diseño

Con todos estos ejercicios ya puedes comenzar a realizar tus propios diseños. Una situación que puede presentarse es, que más de alguna gente va a decir que esto es algo “**nada que ver**”. La experiencia me ha demostrado que esas personas critican, pero no aportan nada.

Esto es específicamente para que lo utilices en privado en tu casa, o si lo vas a implementar en la escuela, solamente manéjalo como un juego. Lo puedes manejar también como retos o competencias para ver quién es el niño o la niña que más rápido saca uno de los pasos.

Ten la seguridad que serían muchísimos los pasos y secuencias que resultarían si le pones empeño a esta actividad.