

CBS

Colegio Bautista Shalom



Expresión Artística 3 Tercero Básico Danza y Expresión Corporal 3 Segundo Bimestre

Contenidos**ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO**

✓ ELEMENTOS DE LA DANZA.

- CUERPO.
- ACCIÓN.
- ESPACIO.
- TIEMPO.
- ENERGÍA.

LA DANZA MODERNA

✓ LA ACROBACIA.

✓ HISTORIA OCCIDENTAL.

✓ HISTORIA ORIENTAL.

✓ ENTRE ACROBACIA Y LA GIMNASIA.

NOTA: conforme vayas avanzando en tu aprendizaje debes realizar los ejercicios que tu catedrático(a) indique.
Sigue sus instrucciones.

ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO

ELEMENTOS DE LA DANZA

Los 5 elementos de la danza son conceptos que describen, analizan y explican las distintas características que se manifiestan en el arte de la danza. Todos los tipos de baile contienen distintos elementos, ya sean elementos únicos a su género o elementos fundamentales presentes en todas las formas de baile.

La bailarina y profesora de danza, Diane Aldis, desarrolló una manera práctica y sencilla de describir los elementos de la danza. De acuerdo a su metodología, los 5 elementos de la danza son cuerpo, acción, espacio, tiempo y energía. Los profesores de danza de escuela primaria y secundaria en Estados Unidos están utilizando esta manera de agrupar los elementos de la danza en su pedagogía.

CUERPO

El cuerpo es el elemento más fundamental de la danza. Una danza, no importa el estilo que sea, siempre empieza y termina en el cuerpo del bailarín. La creación de una danza no requiere de canvases, pinceles ni instrumentos musicales. Necesita un cuerpo viviente en movimiento para ser concebida como un arte.

El cuerpo se manifiesta en la expresión de una danza de distintas maneras:

- 1. Partes del cuerpo:** a veces una danza enfatiza en sus movimientos y gestos partes específicas del cuerpo, tales como la cabeza, los ojos, el rostro, el torso, las piernas, los pies o los brazos.

La danza y el cuerpo humano.

El cuerpo puede realizar acciones como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar. Si combinamos estas actividades físicas con una dinámica distinta, los seres humanos podemos crear un número indeterminado de movimientos, y es ahí donde es importante la cultura, ya que es el cuerpo el elemento que permite distinguir los distintos tipos de danzas.

Siempre el cuerpo alcanzará un mayor nivel en los movimientos de este arte, para lo que es necesario largos períodos de entrenamiento especializado. Por ejemplo, en el ballet, el bailarín se ejercita para rotar o girar hacia afuera las piernas a la altura de las caderas, haciendo posible el movimiento conocido como arabesco. En la India, algunos bailarines lo hacen incluso con los ojos y cejas de su rostro. El vestuario también aumenta las posibilidades físicas: zapatillas de puntas, zancos y arneses para volar, son algunos de los elementos que se usan para bailar, y que además otorgan un atractivo visual al espectáculo. Aumenté por el mero placer de la estética.



- 2. Forma del cuerpo:** La forma que adquiere el cuerpo en cualquier instante de una danza es otra manera en la que se manifiesta este elemento. La forma que expresa un bailarín o bailarina con su cuerpo puede ser, por ejemplo, simétrica, asimétrica, estirada, encogida, doblada, redonda, angular o trenzada.

El cuerpo y su comportamiento en la danza:

El cuerpo es un instrumento demasiado importante para nuestra vida ya que lo es todo, siendo así una maquinaria perfecta capaz de realizar cualquier movimiento en condiciones normales, pero sin embargo no tenemos en cuenta ciertas situaciones que podrían deteriorarlo en forma prematura.

Más que un objeto manejable, el cuerpo es un modo de expresión donde por medio de movimientos podemos dar a conocer diferentes aspectos, este movimiento que se da en el cuerpo es dado por muchas habilidades y capacidades, una de las acciones que el movimiento maneja es la función que cumple cada uno de sus huesos, articulaciones y músculos, y este movimiento puede tomar muy variadas y complicadas formas. Debido a esto se ha desarrollado una nueva disciplina, la biomecánica, que estudia la mecánica y los rangos del movimiento humano.

Una de las características importantes a la hora de realizar un movimiento en donde se implique la ejecución de todas las articulaciones, es la búsqueda de factores que se relacionan con la fuerza muscular y que influyen en ella son la edad, y el sexo, otros factores adicionales pueden ser el peso y la altura, la posición del cuerpo, la fatiga, el ejercicio, la salud, la dieta, las variaciones diurnas, los factores ambientales, la motivación y la ocupación.

Investigando se encuentra una de los grandes problemas que maneja el cuerpo y en especial cuando hay un movimiento específico, donde por mala ejecución se produce una tensión muscular en lo cual esto afectaría nuestro equilibrio y coordinación natural, distorsionando la propia estructura física. Por otra parte encontramos así la postura, que es la forma en la que sostenemos y equilibraremos nuestro cuerpo en contra de la presencia constante de la gravedad, al tiempo que efectuamos nuestras actividades diarias.

3. Sistemas del cuerpo: el cuerpo se manifiesta en una danza mediante sus sistemas. La manera en que un bailarín o bailarina utiliza la respiración, el sistema muscular, el esqueleto, los órganos del cuerpo, el balance y reflejos para expresar una danza forma parte esencial de este arte.

Conoce tu cuerpo:

El cuerpo humano es la "maquina" más perfecta creada por la naturaleza, pero posiblemente (*como siempre la tenemos con nosotros*) no la valoramos ni la conocemos bien, ya que solemos ignorar hasta donde podemos llegar en el dominio de nuestros movimientos, de su manejo. Es importante conocer nuestro cuerpo para poder saber hasta dónde podemos manejarlo con cuidado y preparación. Requerimos de una, auto exploración y un recordatorio breve. Sabemos que se compone de cabeza, tronco, extremidades superiores y extremidades inferiores; nuestro cuerpo está dotado para su funcionamiento de seis sistemas: esquelético, muscular, nervioso, circulatorio, respiratorio y digestivo.

Sistema esquelético

Función Biológica

- Protege órganos vitales (las costillas protegen al corazón y los pulmones).
- Sostiene el peso del cuerpo.
- Proporciona el equilibrio.
- Es el soporte de los músculos.

Función en la Danza.

Este sistema proporciona el equilibrio, permite tener toda la amplitud del movimiento con las articulaciones, y cambiar la redistribución del peso del cuerpo de una parte a otra. Permite realizar todos los ejercicios que en la danza o baile se requieran.

Sistema muscular

Función Biológica.

Su función es realizar con los sistemas esquelético y nervioso la producción del movimiento.

- Los músculos son tejidos que se contraen al ser estimulados.
- Los músculos están provistos de nervios, sangre y linfa.
- Producen y mantienen el calor.
- Ayuda a la respiración.
- Dan forma al cuerpo.
- Tenemos 650 músculos.

Función en la Danza.

Este sistema, preparado técnicamente con los ejercicios adecuados, dará forma estética y armónica a tu cuerpo.

Sistema nervioso

Función Biológica.

Esta compuesto por dos sistemas interconectados que dependen uno de otro. Su función es la comunicación con los órganos, sentido y cerebro:

- El sistema central nervioso controla el proceso voluntario del cuerpo, consta de cerebro y médula espinal.
- El sistema autónomo nervioso controla la función involuntaria, como la de los latidos del corazón y los relativos a la digestión, que dependen del cerebro.

Función en la Danza.

Es de gran importancia, ya que en él se incluye la memoria, indispensable para recordar tal o cual movimiento, los pasos, la coreografía, la música.

Sistema circulatorio

Función Biológica.

Llevar el alimento y oxígeno a todas las partes del cuerpo. Ayuda a eliminar el desperdicio, se compone de:

- corazón, centro del sistema circulatorio.
- Las arterias, que llevan sangre del corazón a los tejidos.
- Las venas, que llevan sangre de los tejidos al corazón.

Función en la Danza.

El corazón regula la emoción, la fatiga. En los bailes o en las danzas, nos hace sentir lo extraordinario de la interpretación del personaje, animal o cosa, ya que todos los movimientos que se hacen al bailar necesitan de toda su emoción para llegar al clímax de lo ejecutado, para comunicarle al espectador todo lo que con palabras no podría decirle. Si esto no se logra se dice que la interpretación fué fría, sin sentimiento.

Al oxigenar los músculos se logra una mayor resistencia en la práctica.

Sistema respiratorio

Función Biológica.

Está formado por los conductos nasales, los bronquios y los pulmones. Tiene la función de:

- Tomar oxígeno del aire y procesarlo.
- Oxigenar las células.
- Desechar el dióxido de carbono y vapor de agua.

Función en la Danza.

Cuando empiezas a realizar la preparación de tu cuerpo con los ejercicios dancísticos, uno de los principales factores es respirar debidamente. Es importante saber inhalar, exalar y retener el aire para la ejecución de ejercicios, pasos y cadencias, según la velocidad del movimiento para evitar la fatiga y dolores. El más común es el "dolor de caballo". Para que no falte el aire, debes practicar la modulación de tu respiración según el movimiento.

Sistema digestivo

Función Biológica.

Su función es procesar los alimentos de manera que se aprovechen de la mejor forma para ser utilizados por las células del cuerpo.

Función en la Danza.

Al tomar los alimentos que contienen proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas, los selecciona y procesa para mantenernos con salud, esbeltos y fuertes. Por eso es importante el balance alimenticio. Por el tipo de ejercicio y el exceso de sudoración, en la danza se hace necesaria una dieta rica en líquidos y alimentos energéticos, sin descuidar proteínas minerales. Por lo mismo sugerimos evitar la comida chatarra.

El ejercicio realizado en la danza, ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo.

- 4. Conciencia del cuerpo desde adentro:** las sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, intenciones e imágenes o requiere de canvas, pinceles ni instrumentos musicales. Necesita un cuerpo viviente en movimiento para ser concebida como un arte.

El poder de la danza con conciencia:

El movimiento creativo conecta el cuerpo, la mente y el espíritu.



Una tribu cada vez mayor de personas que se mueven y contonean está descubriendo y desatando su poder en danzas conscientes, una combinación de meditación en movimiento, música conmovedora, autoexpresión y sudor.

La mayoría de las personas están familiarizadas con el mundo del baile competitivo o la actuación de pasos aprendidos. La danza consciente no es competitiva, se basa en elevar la conciencia del cuerpo. No hay una manera equivocada de moverse, su forma y medida no importan", dice Mark Metz, de Berkley, California, director ejecutivo y fundador de Dance First Association (DFA) y editor del *Conscious Dancer Magazine* y *UpShift Guide*.

El grupo identifica más de cien formas de danza consciente, que van desde danza extática hasta la terapia de movimiento somático. Los elementos comunes incluyen conciencia del cuerpo, movimiento descalzo, música global inspiradora y facilitación mínima por líderes.

Con 1,000 localizaciones de estudios DFA, muchas personas están encontrando el poder de la danza consciente en su búsqueda de movimiento con propósito más allá de mejorar la condición física, ya que se practica en eventos estilo club libres de alcohol y drogas y experiencias de danza extática, al igual que programas de acondicionamiento físico con danza. "Se trata de honrar la inteligencia del cuerpo al prestar atención a la conexión de mente y cuerpo", dice Metz.

"Las modalidades más mencionadas son: 5Rhythms, Soul Motion, Open Floor, JourneyDance y la Técnica Nia", dice Metz. Una mirada rápida a tres de ellas muestra cómo cada una tiene su propio estilo.

ACCIÓN

La acción en la danza se refiere a cualquier movimiento que el bailarín o bailarina ejecute en su baile. Estas acciones pueden incluir pasos de baile, movimientos del diario vivir como caminar, o expresiones faciales. Una acción en una danza lo mismo puede consistir de movimientos característicos de un tipo de baile, tales como un plié de ballet o braceos de flamenco, o de movimientos inventados por el artista.

La acción en una danza también incluye las pausas y momentos de quietud que suceden dentro de una frase o secuencia de movimiento.

Las acciones en una danza se pueden dividir en dos categorías principales:

- 1. Movimientos no motores:** movimientos que se ejecutan en un punto específico del espacio sin viajar mucho, tales como una caída, el estiramiento de una parte del cuerpo, o un giro en sitio.
- 2. Movimientos locomotores:** movimientos que se mueven y trasladan en el espacio tales como correr, saltar cubriendo mucho espacio, caminar o gatear.

ESPACIO

El espacio es uno de los elementos de la danza más vitales para este arte.

El bailarín o bailarina, no importa lo que esté haciendo en su danza, siempre está interactuando con el espacio de distintas maneras.

- ✓ **Tamaño.** El espacio que ocupa el bailarín o bailarina con sus movimientos y gestos puede ser grande, pequeño, estrecho, recogido, amplio, expandido o vasto.
- ✓ **Nivel.** El nivel de los movimientos que se ejecutan en una danza puede ser bajo, alto o mediano, arriba, abajo o entremedio.
- ✓ **Localización.** Los movimientos y gestos de una danza tienen un punto de localización en el espacio. Se pueden ejecutar en sitio, se pueden trasladar en el espacio de un punto a otro, o se pueden localizar en una zona del escenario.
- ✓ **Dirección.** Los movimientos locomotores en una danza se realizan hacia una dirección específica: hacia el frente, hacia atrás, hacia el lado, hacia la izquierda o derecha, o de manera diagonal.
- ✓ **Orientación.** Los bailarines y bailarinas orientan la posición de sus movimientos hacia objetos o puntos específicos en el espacio.
- ✓ **Líneas.** Los movimientos de una danza trazan líneas en el espacio que marcan su trayectoria. Estas líneas pueden ser curvas, rectas, zigzagantes, inconexas o al azar.
- ✓ **Relación.** En todos los estilos de baile los bailarinas y bailarinas establecen una relación con otros bailarines u objetos que se manifiesta en el espacio. Los movimientos y gestos se pueden realizar frente a, detrás de, encima de, debajo de otro bailarín u objeto en el espacio. Los movimientos también se pueden ejecutar en solo o en grupo, cerca o lejos de un individuo, grupo u objeto.

TIEMPO

El tiempo como uno de los elementos de la danza se manifiesta de varias maneras. Es el ritmo de una danza, ya sea medido o libre. También es la duración en el tiempo de una danza o relaciones que tienen lugar dentro del tiempo.

He aquí como se puede describir este elemento en la danza:

- ✓ **Ritmo medido.** Hay danzas que se rigen por ritmos que se miden de una manera musical. Estos ritmos tienen patrones repetitivos (por ejemplo 2/4 o 6/8), acentos, compases y distintos tempos. El tiempo medido es más evidente en bailes que siguen un género musical específico, como el flamenco o la salsa.
- ✓ **Ritmo libre.** El sentido del ritmo dentro de la danza independiente de medidas musicales, la improvisación y el ritmo que surge de la respiración y otros ritmos biológicos forman parte de este elemento.
- ✓ **Duración en el tiempo.** Los segundos, minutos y horas que toma la ejecución da la danza.
- ✓ **Relaciones en el tiempo.** Los movimientos en una danza se pueden realizar al unísono, de momento, de una manera continua, predecible o impredecible, rápida o lentamente.

ENERGÍA

La energía es uno de los elementos de la danza más complejos. Consiste en las cualidades tanto físicas como emocionales que caracterizan a un movimiento en la danza.

La energía puede incluir los estados emocionales que se revelan en la manera en que se ejecutan los movimientos. También puede incluir las cualidades que determinan con cuánta fuerza, tensión, fluidez o peso se realizan los movimientos.

Algunos ejemplos de energía en una danza son:

- ✓ **Flujo.** La energía en una danza se puede expresar con un flujo libre, apretado, balanceado o neutral.
- ✓ **Peso.** La energía en una danza se puede manifestar, por ejemplo, con una fuerza que empuja el peso en el espacio, con una fuerza que envía el peso hacia arriba o hacia abajo, con una fuerza que se estira horizontalmente, con una fuerza liviana, o con una fuerza que rebota.
- ✓ **Cualidad.** Una danza puede tener una energía que se manifiesta, por ejemplo, con una calidad fluida, apretada, suelta, aguda, ondulante, suspendida, o suave.

LA DANZA MODERNA



La danza moderna es un género de danza que se basa en la interpretación y visión individual del bailarín o coreógrafo. Esta expresión artística se empieza a forjar a principios del siglo XX e irrumpió con las reglas y criterios del ballet clásico. Sus movimientos son una expresión libre y fluida de estados, emociones, metáforas o ideas abstractas. No sigue pasos ni movimientos estructurados de antemano.

A diferencia de la danza clásica (*cuyos movimientos son aéreos y elevados*) la danza moderna tiene un lenguaje corporal orgánico. Sus movimientos se arraigan a la tierra, se balancean siguiendo los principios anatómicos del cuerpo, y buscan expresar la verdad del creador.

Inicios de la danza moderna

La danza moderna se origina en una época de muchos cambios. A principios del siglo XX, el mundo empezó a experimentar cambios drásticos a nivel social, político y económico. La era agrícola quedó atrás en muchos países europeos y en Estados Unidos. La industrialización echó raíces en la economía. Las monarquías de antaño perdieron su poder totalitario.

No es casualidad que la danza moderna (*una danza que busca la libre expresión del creador*) surja en este ambiente de cambios drásticos. Bailarines, tanto en Europa como en Estados Unidos, comenzaron a experimentar con nuevas formas de danza que no respondían a ninguna regla establecida.

Isadora Duncan, pionera de la danza moderna, en su gira por Estados Unidos (1914-1918). Foto de dominio público en Estados Unidos (Fotógrafo Arnold Genthe).

Estos bailarines abordaron el baile como un arte capaz de expresar la complejidad de la experiencia

humana, con todas sus emociones, contradicciones, conflictos y malestares. Se inventaron una nueva forma de danza muy diferente a los bailes que se conocían hasta entonces. Esta nueva forma de danza se bautizó con el nombre de danza moderna.

La danza moderna se establece como un arte legítimo

En las primeras dos décadas del siglo XX precursoras de la danza moderna --como Loie Fuller, Isadora Duncan y Ruth St. Denis-- se rebelaron contra las reglas rígidas del ballet clásico. Eliminaron el concepto que se tenía de la danza como entretenimiento. Reclamaron la danza como una expresión artística del creador.

En los años 30 otra generación de bailarines de danza moderna estableció los fundamentos de la danza moderna. Bailarines como Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman, Mary Wigman y Hanya Holm, lograron que la danza moderna se empezara respetar como un arte legítimo.

El lenguaje de la danza moderna

En la danza moderna el bailarín, o coreógrafo, crea los movimientos de su danza usando sus emociones, estados de ánimo, visión artística y/o ideas. Su danza puede ser abstracta o narrativa, simbólica o metafórica, o simplemente basada en la improvisación.

En la danza moderna no existe el concepto de pasos estructurados que se aprenden de antemano para crear una danza. En su lugar, el bailarín o coreógrafo usa las diferentes técnicas de danza moderna que ha aprendido para crear una danza. El bailarín descubre esta expresión corporal en su cuerpo y en el espacio.

Sus ideas, metáforas, emociones, símbolos y/o estados son el contenido de su danza. A pesar de que no existen pasos estructurados en la danza moderna.

El lenguaje de la danza moderna tiene características específicas que lo diferencian de otros tipos de danza, como las siguientes:

- ✓ **Fuerza de gravedad.** El bailarín juega con la fuerza de gravedad. Usa el peso de su cuerpo para crear diferentes dinámicas de movimiento. Ejecuta movimientos a diferentes niveles y encuentra el punto de balance en esos diferentes momentos. Pierde y recupera el balance, hace caídas al suelo y saltos.
- ✓ **Trabajo de suelo.** El bailarín usa el suelo como parte de su espacio coreográfico. En la danza moderna se exploran todas las posibilidades de movimiento que se puedan hacer sobre el suelo en diferentes posiciones.
- ✓ **Movimientos naturales.** En la danza moderna los movimientos son naturales y libres. Surgen de una manera orgánica siguiendo las curvaturas naturales de la espina dorsal y los principios anatómicos del cuerpo. Casi todas las técnicas de danza moderna basan sus movimientos en la soltura corporal y flexibilidad.
- ✓ **Respiración.** Los bailarines de danza moderna coordinan sus movimientos con la respiración.
- ✓ **Ritmo.** A pesar de que la danza moderna no está asociada a ningún tipo de música, la danza moderna utiliza el ritmo en su composición. El bailarín puede jugar con diferentes patrones rítmicos en sus movimientos, ya sea con música o sin música.
- ✓ **Calzado.** En la danza moderna se baila casi siempre descalzo. Pero también se puede bailar con el tipo de zapato que requiera la coreografía en específico.

LA ACROBACIA

HISTORIA OCCIDENTAL

a en los días de los mitos griegos, de las civilizaciones micénica y minoica en el año 2000 a. C. aproximadamente, las acrobacias gozaban de gran popularidad: muy excepcional es el salto sobre toros, practicado en Creta, el cual tuviese carácter religioso.

El gimnasta saltaba por encima de la cabeza del toro (a lo mejor sirviéndose de los cuernos como asas para darse impulso) y daba una vuelta de campana sobre el lomo del animal. Cabe suponer que en todas las épocas ha habido saltimbanquis: ya en Homero aparecen acróbatas amenizando un banquete (*Odisea 4, 10*). También más adelante la acrobacia sirvió para divertir a los comensales de los simposios. Las chicas tenían la posibilidad de seguir una formación con ese objetivo. En un cántaro de Nápoles se muestra a un joven que baila, salta y evoluciona al son de una música de flauta por entre puñales erguidos; sobre una mesilla en el centro su amiga está

a punto de vaciar una taza de vino mientras se arquea por encima del recipiente apoyándose en los antebrazos. En otro vaso un sátiro se pone boca abajo para beber de una copa de vino. Con frecuencia se representa el puente, sobre todo en forma de asa de bronce, de forma bastante grácil.

En la Edad Media en Europa, plazas y palacios servían de escenario improvisado para saltimbanquis, histriones, volantineros y prestidigitadores que mezclados con charlatanes, juglares y títeres, mostraban sus acrobacias entre canciones, farsas y otras actividades de muy variada naturaleza.

Aunque en un principio el término se aplicó a andar sobre la cuerda floja, en el siglo XIX, una forma de arte que incluía gimnastas y actos circenses empezó a utilizar este término también. Al final del siglo XIX, las volteretas y otras actividades acrobáticas y gimnásticas se convirtieron en deportes de competición, hasta incorporarse más tarde a diversas pruebas olímpicas.

HISTORIA ORIENTAL

En China, las acrobacias habían sido una parte de la cultura desde la Dinastía Han, hace unos 2500 años, cuando las acrobacias eran parte de los festivales de la cosecha de los pueblos. Durante la Dinastía Tang, las acrobacias vieron el mismo tipo de desarrollo que las europeas durante la Edad Media en las cortes entre el Siglo VII y el Siglo X como práctica dominante.

La acrobacia es considerada tanto un arte escénico, como un deporte. Su nombre se deriva del Griego Akros (alto) y bat (andando).

La traducción se entiende como "andar de puntillas". No obstante, en los tiempos modernos, la acrobacia va mucho más allá, en cuanto a estilos y técnicas. La acrobacia se practica desde la antigüedad en Gracia, teniendo entonces, fines religiosos.

En Creta era muy popular el "salto al toro", donde el gimnasta realizaba piruetas, agarrado a los cuernos del animal. En el siglo XIX, los espectáculos que comprendían rutinas de volteretas y otras actividades gimnásticas, captan tanta atención en Europa, que pasan a ser deportes de competición oficial. Sin embargo, no existiría un torneo mundial reglamentario, hasta el año 1974.

Oficialmente, se aceptan cinco categorías en este deporte: parejas masculinas, parejas femeninas, parejas mixtas, mujeres por equipos (trío) y hombres por equipos (cuádruples).

Hasta 1999, existía una sexta y séptima categoría de volteretas para hombres y mujeres, respectivamente.

ENTRE ACROBACIA Y LA GIMNASIA

La acrobacia es un deporte atlético competitivo incorporado bajo la más amplia sombrilla de la gimnasia. Usualmente conocido como "trampolín y voltereta" este deporte reúne a aquellos de la gimnasia artística, gimnasia rítmica, y gimnasia acrobática, todos supervisados y sancionados por el cuerpo nacional gobernante, USA Gymnastics.

LA NCAA reconoce la gimnasia a nivel colegial pero no tiene una designación similar para la acrobacia. El pequeño pero creciente deporte de la acrobacia está sancionado a nivel colegial por el NCATA.

INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE LOS SITIOS WEB:

1. <https://www.aboutespanol.com/los-5-elementos-de-la-danza-297926>
2. <http://www.icarito.cl/2009/12/29/944-9-3-la-danza-el-lenguaje-del-cuerpo.shtml/>
3. http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/articles-112024_archivo.doc
4. <http://almisbybs.wixsite.com/el-hombre-y-la-danza/cuerpoydanza>
5. <http://www.naturalawakeningsmag.com/Natural-Awakenings-en-Espanol/Enero-2016/El-poder-de-la-danza-con-conciencia/>
6. <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-danza-moderna-298026>
7. <https://guiafitness.com/la-acrobacia.html>
8. <https://es.wikipedia.org/wiki/Acrobatia>
9. https://muyfitness.com/diferencias-acrobacia-gimnasia-info_15085/