



DANZA ARABE

INTRODUCCIÓN

¿Por qué practicar danza árabe?: Son múltiples las ventajas que podemos encontrar cuando se practica con disciplina danza árabe, entre ellas tenemos:

Desde el punto de vista fisiológico:

Gracias al trabajo por separado de cada parte del cuerpo como cadera, caja torácica, pecho, hombros, cabeza, permite el desbloqueo, la fluidez y la coordinación.

Al ejercitar los músculos, éstos necesitan más oxígeno, y el sistema circulatorio trabaja para dárselo.

Quema calorías. De acuerdo con diversos estudios, la danza árabe quema entre 250-300 calorías por hora.

Desde el punto de vista psicológico:

Estimula la memoria, concentración, y capacidad de responder físicamente a estímulos y órdenes dadas por el cerebro.

Permite un mejor control sobre las acciones, movimientos, coordinación motora e impulsos.

La danza árabe coordina los músculos y los nervios con la mente.

A pesar de que la danza árabe no es capaz de curar muchas enfermedades psicológicas o psiquiátricas, contribuye a curar la depresión, el nerviosismo y la neurosis.

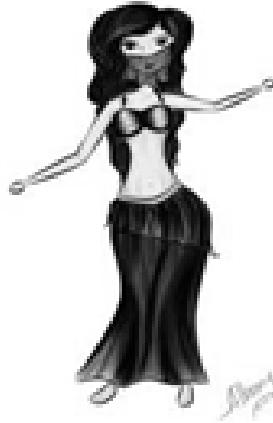
Provoca el desbloqueo físico, psíquico y mental que induce a generar cambios de actitudes, y a sentir más seguridad ante la vida.

Ayuda a recuperar la confianza en sí misma y a vencer viejos miedos.



**COLEGIO TERESIANO DE BOGOTÁ
EXTRACURRICULAR DANZA ÁRABE**

Docente: Elizabeth Palma Rodríguez



OBJETIVOS

Objetivo General

Generar ambientes de aprendizaje que permitan hallar armonía entre el cuerpo y el espíritu, lo que favorecerá el reconocimiento y fortalecimiento de la feminidad de las participantes mujer a partir de estímulos musicales.

Objetivos Específicos

- Estimular la coordinación motriz, los reflejos y la memoria a partir de otras formas de expresión.
- Aprender otras formas de expresarse y comunicarse.
- Desarrollar la inteligencia musical y sentido del ritmo.
- Genera un proceso de autoconocimiento que conduce a un aumento de la autoestima, de comprensión, aceptación y valoración del propio cuerpo y del propio ser.
- Fortalecer valores como la perseverancia, la humildad, el compromiso y el trabajo en equipo.



**COLEGIO TERESIANO DE BOGOTÁ
EXTRACURRICULAR DANZA ÁRABE**

Docente: Elizabeth Palma Rodríguez

METODOLOGÍA

El taller será presencial, 2 horas semanales y ocasionalmente se enviará vía correo electrónico pistas musicales para que las participantes practiquen en casa y agudicen su oído musical. Como recursos se tendrá siempre pistas musicales, el salón de danzas de bachillerato y uso de caderín (cinturón de monedas) el cual será opcional.

VALORES A DESARROLLAR

- **Confianza:** La danza árabe, a diferencia de otros bailes puede ser practicada a cualquier edad y no está sujeta a estereotipos de belleza; ello hace que las participantes se preocupen más por reconocerse como género femenino y no por la figura, lo que se refleja en el aumento de la confianza en sí misma.
- **Perseverancia:** Algunos movimientos de danza árabe requieren dedicación, pues se disocia cada parte del cuerpo. Esto permite trabajar la constancia y la perseverancia al sobreponernos al cansancio, la frustración y los contratiempos.
- **Compromiso:** Las coreografías exigen un ensayo extra en casa y en espacios como los descansos, igualmente requieren de una actitud de responsabilidad frente al grupo.
- **Humildad:** Al practicar danza árabe las participantes se darán cuenta de sus limitaciones y reconocerán los logros propios y los de las demás. Ello las ayudará a trabajar en pro de mejorar aquellos aspectos que requieran fortalecer y poner al servicio de sus compañeras sus fortalezas.