



CURSO DANZA/EXPRESIÓN CORPORAL (EDUCACIÓN CINÉTICA)

16 Horas

Fundación Universidad de América | Vigilada MinEducación



ISO 9001:2015
ISO 45001:2018
ISO 14001:2015
BUREAU VERITAS
Certification



PRESENTACIÓN

La danza y la expresión corporal son más que movimientos: son herramientas poderosas para el desarrollo integral del ser humano. Este curso explora la conexión entre cuerpo y mente, cómo el pensamiento influye en el movimiento y viceversa, permitiendo a los participantes descubrir su propio ritmo, mejorar su bienestar físico y emocional, y fortalecer su capacidad de comunicación y expresión.

A través de la danza, los participantes aprenderán a reconocer su espacio, desarrollar agilidad física, mejorar su concentración y memoria, y explorar nuevas formas de autoexpresión.

Este curso es ideal tanto para principiantes como para aquellos que deseen profundizar en la relación entre cuerpo, emoción y espacio.





JUSTIFICACIÓN

La expresión corporal es fundamental para el autoconocimiento y la interacción con los demás. Este curso propone un enfoque integral que abarca desde el "habitar el cuerpo" hasta el "habitar el espacio externo", explorando cómo las emociones influyen en nuestra postura, nuestros movimientos y nuestra relación con el entorno.

Cada individuo es único, como un color en una paleta. Al reconocer nuestra energía y cómo afecta al espacio y a quienes nos rodean, aprendemos a crear ambientes más armoniosos y a interactuar de manera más empática.

Este curso ofrece un espacio para explorar estas dinámicas, utilizando la danza y la expresión corporal como medios para conectar con uno mismo y con los demás.



OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en los participantes habilidades corporales y artísticas, utilizando la danza y la expresión corporal para mejorar la autopercepción, la comunicación y el manejo del espacio y el ritmo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Reconocimiento del ritmo personal:** proporcionar herramientas para que los participantes descubran y exploren su propio ritmo corporal y emocional.
- **Desarrollo de competencias en danza de salón y ritmos especializados:** brindar conocimientos prácticos para mejorar habilidades en distintos ritmos de danza.
- **Consciencia corporal y rítmica:** potenciar la conexión mente-cuerpo y la capacidad de expresión física.
- **Espacio interdisciplinario:** crear un entorno de colaboración entre personas con diversos intereses formativos.
- **Manejo del estrés:** utilizar la danza como herramienta terapéutica para gestionar el estrés y mejorar el bienestar emocional.



PERFIL DEL ASPIRANTE

Este curso está dirigido al público general. No se requiere experiencia previa, solo interés y compromiso con el aprendizaje de la danza y la expresión corporal.

METODOLOGÍA

El curso se desarrollará de manera práctica y presencial, con énfasis en ejercicios técnicos y exploración rítmica.

Se abordarán aspectos de la conciencia corporal desde el primer encuentro, integrando conceptos básicos de la danza y adaptando el ritmo progresivamente a las habilidades de los participantes.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Conexión mente-cuerpo.
- Autoconocimiento y autoimagen.
- Agilidad y condición física.
- Desarrollo emocional y expresión artística.
- Mejora de la coordinación motora y el sentido del ritmo.
- Habilidades cognitivas relacionadas con la memoria y la concentración.



¿POR QUÉ ESTUDIAR EL CURSO DANZA/EXPRESIÓN CORPORAL (EDUCACIÓN CINÉTICA) EN LA UNIVERSIDAD DE AMÉRICA?

- **Aprendizaje de calidad:** contarás con profesores expertos en danza y expresión corporal, garantizando una formación de primer nivel.
- **Certificación reconocida:** al finalizar el curso, recibirás un certificado validado por la Universidad de América, avalando tus nuevas habilidades.
- **Acceso inclusivo:** no necesitas experiencia previa para inscribirte; este curso es ideal tanto para principiantes como para quienes deseen explorar el mundo de la danza por primera vez.

CONTENIDO TEMÁTICO

MÓDULO 1

Diagnóstico corporal.
2 horas

- Exploración de la postura y disociación corporal para el fortalecimiento físico.

MÓDULO 3

Conciencia y respuesta corporal.
2 horas

- Trabajo con el compás musical para integrar cuerpo y mente.

MÓDULO 5

Discursos del sufrimiento.
2 horas

- Uso de la música para mejorar la concentración y la sensibilidad.

MÓDULO 2

Cuerpo, emoción y mente.
2 horas

- Autoexploración del cuerpo como medio de expresión emocional.

MÓDULO 4

El cuerpo como hogar.
2 horas

- Exploración corporal mediante la metáfora de "sentirse en casa".

MÓDULO 6

Del rito corporal a la aceptación.
2 horas

- Reflexión sobre la expresión corporal en el ámbito personal y social.



CONTENIDO TEMÁTICO



MÓDULO 7

**El cuerpo como regalo.
2 horas**

- Aprender a interactuar con los demás a través del movimiento.

MÓDULO 8

**Ritual final – Enraizar mi cuerpo.
2 horas**

- Muestra final de las secuencias trabajadas a lo largo del taller.

REQUISITOS

- Ropa cómoda y calzado con suela antideslizante.
- Hidratación.

CERTIFICADO

Los participantes que asistan al 80% del curso recibirán un certificado expedido por la Universidad de América.



DOCENTE

Indhira Alexandra Guzmán Barbosa



Comunicadora social y bailarina con más de 20 años de experiencia en danza clásica española, ballet, y ritmos de salón y modernos. Ha sido formadora en la Universidad Pedagógica Nacional y fue finalista del Concurso Internacional de Castañuelas Teresa Laíz, en Madrid, España, 2023.

Es instructora certificada en ritmos latinos y desempeña funciones como facilitadora en terapias artísticas y creativas.

Con más de 20 años de experiencia en las áreas de comunicación y danza, esta profesional ha desempeñado un papel destacado como maestra formadora del programa de cultura de la Universidad Pedagógica Nacional. Gracias a su labor, la universidad cuenta actualmente con clases y un grupo representativo en flamenco y danza española, siendo la única institución en Colombia con tal oferta. Además, ha obtenido importantes reconocimientos, siendo su logro más reciente la distinción como la única colombiana finalista en el concurso internacional de castañuelas Teresa Laíz, primera edición, desarrollado en Madrid, España, en el año 2023.



Más información:

Dirección de Mercadeo y Admisiones
educacion.continua@uamerica.edu.co

☎ 310 869 6885 ☎ 314 218 1547

☎ 316 629 0450

EcoCampus de Los Cerros - Avenida Circunvalar No 20 -53
Tel: (60 1) 3376680 Ext. 2080, 2011, 2081, 2082

Sede Norte - Calle 106 No. 19 - 18
Tel: (60 1) 6580658 Ext. 2203, 2217, 2218, 2219

Bogotá D.C., Colombia.

www.uamerica.edu.co

Fundación Universidad de América | Vigilada MinEducación



ISO 9001:2015
ISO 45001:2018
ISO 14001:2015
BUREAU VERITAS
Certification

