

## DIPLOMATURA (NIVEL 1)

# Danzas del Medio Oriente y Biomecánica Aplicada a la Danza

## Programa de cursada - Septiembre 2026 a Febrero 2027

<b>Duración</b>	6 meses
<b>Nivel</b>	Nivel 1 - formación inicial. No requiere conocimientos previos.
<b>Edad de ingreso</b>	Personas mayores de 18 años. Dirigida a personas adultas de todas las edades.
<b>Cursada práctica</b>	Domingos - 2 horas presenciales por semana
<b>Cursada teórica en vivo</b>	Sábados de 9 a 11 hs - modalidad virtual
<b>Cursada teórica asincrónica</b>	Disponible sin asistir al vivo, con material de apoyo y trabajo práctico semanal
<b>Carga horaria semanal</b>	2 hs prácticas + 5 hs teóricas = 7 hs semanales
<b>Carga horaria total estimada</b>	182 horas reloj

Nota importante sobre la cursada teórica: la parte teórica puede cursarse en vivo o de manera asincrónica. Durante los primeros tres meses se trabajará anatomía, biomecánica y funcionalidad de base. Recién desde la mitad de la cursada se relacionarán esos contenidos con movimientos y posturas básicas de las danzas del Medio Oriente.

*Documento actualizado con requisitos de ingreso, elementos necesarios para la práctica, modalidad asincrónica, organización de certificaciones y costos vigentes a junio de 2026.*

## Índice

- 1. Presentación general
- 2. Requisitos de inscripción y elementos necesarios
- 3. Fundamentación pedagógica
- 4. Estructura de cursada y carga horaria
- 5. Objetivos de la diplomatura
- 6. Perfil de egreso
- 7. Ejes curriculares
- 8. Metodología de trabajo
- 9. Modalidad de evaluación
- 10. Cronograma sintético
- 11. Planificación detallada clase por clase
- 12. Trabajo final integrador
- 13. Certificaciones, avales y costos
- 14. Bibliografía y materiales sugeridos

## 1. Presentación general

La Diplomatura (Nivel 1) en Danzas del Medio Oriente y Biomecánica Aplicada a la Danza es un trayecto formativo de seis meses orientado a la iniciación, organización técnica y profesionalización progresiva de la práctica corporal. Está pensada para personas adultas mayores de 18 años, de todas las edades, con o sin experiencia previa en danza.

La propuesta integra clases prácticas presenciales de danzas del Medio Oriente con una formación teórica virtual y asincrónica. La teoría brinda herramientas de anatomía funcional, biomecánica, valoración del movimiento y cuidado corporal. Durante la primera mitad de la cursada, los contenidos teóricos se concentran en bases generales de anatomía, biomecánica y funcionalidad; desde la segunda mitad, se aplican específicamente a movimientos, posturas y elementos básicos de las danzas del Medio Oriente.

El objetivo central es construir una práctica consciente, segura, expresiva y sustentable en el tiempo, respetando los procesos de aprendizaje, las posibilidades corporales y los recorridos previos de cada estudiante.

## 2. Requisitos de inscripción y elementos necesarios

Requisitos de ingreso:

- Ser mayor de 18 años al momento de iniciar la cursada.
- No es necesario contar con conocimientos previos en danzas del Medio Oriente ni en biomecánica.
- La formación está dirigida a personas adultas de todas las edades, con posibilidad de adaptar la práctica según condición corporal, experiencia y proceso individual.
- Contar con disponibilidad para realizar las clases prácticas, ver o asistir a las clases teóricas y entregar trabajos prácticos semanales.
- Tener los elementos requeridos para las clases prácticas según avance el programa.

Elementos necesarios para la práctica:

- Ropa cómoda para danza y movimiento corporal.
- Pañuelo de cadera o pañuelo de práctica para registro de movimientos de pelvis y cadera.
- Velo o pañuelo grande para raks al milea y trabajos de brazos, espacio y desplazamiento.
- Bastón para raks al assayah.
- Bandeja o candelabro de práctica para la introducción a raks al shamadan, según indicación docente y normas de seguridad.
- Sable de práctica para raks al sayf.
- Wings o alas para el módulo de wings.
- Fans veils o abanicos de seda para el módulo correspondiente.
- Cuaderno o bitácora corporal para registrar avances, sensaciones, correcciones y trabajos prácticos.
- Celular o dispositivo para registrar videos breves de práctica cuando la docente lo solicite.
- Botella de agua y elementos personales de cuidado para la clase.

## 3. Fundamentación pedagógica

Las danzas del Medio Oriente requieren dominio técnico, musicalidad, expresividad y una comprensión progresiva del cuerpo en movimiento. Los movimientos de cadera, torso, brazos, ondulaciones, giros, desplazamientos y elementos como velo, bastón, sable, wings o fans veils exigen organización postural, control articular y regulación del tono muscular.

La biomecánica aplicada permite observar cómo se produce el movimiento, qué articulaciones participan, qué cadenas musculares se activan, dónde aparece sobrecarga y cómo adaptar la técnica a la individualidad corporal de cada estudiante. Para favorecer una comprensión gradual, la primera mitad de la cursada aborda anatomía, biomecánica y funcionalidad de manera general. En la segunda mitad, esos conocimientos se vinculan con posturas y movimientos básicos propios de las danzas del Medio Oriente.

- Desarrollo progresivo de competencias técnicas, expresivas y pedagógicas.

- Integración de conciencia corporal, propiocepción y registro del movimiento.
- Aprendizaje técnico sin exigir experiencia previa.
- Prevención de lesiones mediante calentamiento específico, pausas activas y análisis funcional.
- Respeto por la individualidad corporal, los procesos de aprendizaje y los límites de cada estudiante.

## 4. Estructura de cursada y carga horaria

Área	Modalidad	Frecuencia	Carga
Práctica	Presencial	Domingos - 2 hs por semana	26 clases x 2 hs = 52 hs
Teórica sincrónica	Virtual en vivo	Sábados de 9 a 11 hs	26 clases x 2 hs = 52 hs
Teórica asincrónica	Campus / material / TP semanal	3 hs semanales	26 semanas x 3 hs = 78 hs
Total teórico	Sincrónico + asincrónico	5 hs semanales	130 hs
Total general	Mixto	7 hs semanales	182 hs

Calendario tentativo: desde el sábado 5 de septiembre de 2026 hasta el domingo 28 de febrero de 2027. El cronograma contempla 26 semanas de cursada continua. Feriados, recesos o ajustes institucionales podrán modificar la fecha de recuperación de alguna clase, manteniendo la carga horaria prevista.

## 5. Objetivos de la diplomatura

- Formar estudiantes de Nivel 1 con bases técnicas de pasos, secuencias, estilos y elementos de las danzas del Medio Oriente.
- Brindar herramientas iniciales de anatomía funcional, biomecánica, conciencia corporal y kinefilaxia.
- Desarrollar capacidad de observación funcional para identificar alineación, eje, apoyos, transferencias de peso, movilidad y compensaciones.
- Construir criterios de cuidado corporal para prevenir lesiones, dosificar cargas y adaptar la técnica a distintos cuerpos.
- Favorecer musicalidad, expresividad y presencia escénica a partir de una técnica organizada y consciente.
- Promover la elaboración de secuencias y prácticas con fundamentación técnica, pedagógica y biomecánica.

## 6. Perfil de egreso

Al finalizar la diplomatura, la/el egresada/o será capaz de:

- Ejecutar secuencias iniciales de danza oriental, árabe show, raks baladi, raks al assayah, raks al shamadan, raks al sayf, wings, fans veils, tribal fusion y Bollywood con criterio técnico y expresivo acorde al Nivel 1.
- Reconocer ritmos básicos aplicados a la danza, tales como Malfuf, Maksum, Baladi, Saidi, Chiftetelli, Masmoudi y Saudi.
- Comprender nociones de postura, eje, apoyo, centro de masa, planos, cadenas cinéticas, movilidad articular y eficiencia muscular.
- Detectar compensaciones frecuentes y proponer ajustes respetuosos, progresivos y seguros.
- Diseñar rutinas preventivas, entradas en calor, pausas activas y adaptaciones para distintos perfiles corporales.
- Fundamentar una secuencia o clase práctica desde la técnica de danza y desde la biomecánica aplicada.

## 7. Ejes curriculares

### Eje 1 - Técnica corporal y estilos de danzas del Medio Oriente

- Pasos básicos, presentación, giros, desplazamientos y secuencias.
- Estilo egipcio, árabe show, raks baladi, Khaliji/Halligy, tribal fusion y Bollywood.

- Calidades de movimiento: ondulante, marcada, percutiva, lenta, expansiva y escénica.

## Eje 2 - Elementos aplicados a la danza

- Velo / raks al milea.
- Bastón / raks al assayah.
- Bandeja o candelabro / raks al shamadan.
- Sable / raks al sayf.
- Wings y fans veils.

## Eje 3 - Ritmología aplicada

- Malfuf, Maksum, Baladi y Saidi.
- Chiftetelli, Masmoudi y Saudi.
- Pulso, acento, pausa, fraseo, dinámica y traducción corporal.

## Eje 4 - Anatomía, biomecánica y funcionalidad

- Primeros tres meses: anatomía funcional, planos y ejes, postura, base de sustentación, movilidad, estabilidad, cadenas cinéticas, coordinación, equilibrio y control motor sin aplicación específica a movimientos de danza.
- Segunda mitad de la cursada: biomecánica aplicada a movimientos y posturas básicas de danzas del Medio Oriente: vibraciones, shimmies, giros, equilibrios, brazos, cadera, cuello, desplazamientos y uso de elementos.

## Eje 5 - Kinefilaxia, autocuidado y pedagogía preventiva

- Calentamiento específico, movilidad articular y activación profunda.
- Prevención de lesiones frecuentes en danza.
- Registro corporal, pausas activas, descanso y señales de alarma.
- Adaptación pedagógica según edad adulta, experiencia, movilidad y condición corporal.

## 8. Metodología de trabajo

- Clases prácticas presenciales con entrada en calor, desarrollo técnico, secuencia, integración musical y cierre con registro corporal.
- Clases teóricas virtuales en vivo los sábados de 9 a 11 hs.
- La parte teórica también puede cursarse asincrónicamente: la/el estudiante accede al material, realiza las actividades y entrega el trabajo práctico semanal sin necesidad de asistir al vivo.
- Material asincrónico semanal con lectura, videos, fichas de observación y trabajo práctico obligatorio.
- Uso de bitácora corporal para registrar avances, dificultades, compensaciones y estrategias preventivas.
- Progresión de menor a mayor complejidad: técnica sin elemento, técnica con elemento, secuencia, coreografía e integración final.

## 9. Modalidad de evaluación

La evaluación será continua, práctica y teórica. Se valorará tanto el resultado final como el proceso de aprendizaje, el registro corporal y la capacidad de fundamentar técnicamente lo realizado.

- Trabajos prácticos semanales de la parte teórica asincrónica.
- Trabajos prácticos integradores durante la cursada.
- Evaluación práctica de mitad de cursada: técnica, estilo, musicalidad y registro corporal.
- Evaluación teórica de mitad de cursada: anatomía, biomecánica general y funcionalidad.
- Trabajo final integrador: presentación práctica de una secuencia y entrega de informe biomecánico aplicado.

- Criterios de aprobación sugeridos: asistencia o seguimiento asincrónico acreditado, entrega de TP, participación, aprobación de instancias parciales y final con calificación mínima institucional.

## 10. Cronograma sintético

Este cuadro organiza la cursada por bloques mensuales. El desarrollo detallado de cada sábado y cada domingo se encuentra en el apartado siguiente.

Mes	Semana s	Eje práctico	Eje teórico / biomecánico	Producciones
Septiembre 2026	1 a 4	Pasos básicos, estilo egipcio, temas populares y taxim.	Anatomía funcional general: planos, ejes, postura, base de sustentación, transferencias de peso, columna y movilidad.	TP de observación postural, marcha, cambios de peso y movilidad segmentaria.
Octubre 2026	5 a 9	Velo, árabe show, raks baladi folk y moderno.	Biomecánica general y funcionalidad: hombro, escápula, brazos, respiración, tono, pelvis, cadera, coordinación y temporalidad del movimiento.	TP semanales y TP integrador 1 de observación funcional.
Noviembre 2026	10 a 13	Bastón, combinación velo-bastón, ritmología y shamadan.	Funcionalidad general: miembro superior, atención dividida, integración de miembros, equilibrio, eje cervical y control de cabeza.	TP de seguridad funcional y TP integrador 2 de patrones de movimiento.
Diciembre 2026	14 a 17	Zaar, solo de derbake, sable, coreografía con sable e introducción a wings.	Desde este mes se aplica la biomecánica a movimientos y posturas básicas de danzas del Medio Oriente: vibraciones, giros, sable, kinesfera y wings.	TP de progresión segura, informe de giro con sable y análisis de wings.
Enero 2027	18 a 22	Wings, ritmos Chiftetelli/Masmoudi/Saudi, Khaliji/Halligy y fans veils.	Aplicación a elementos, resistencia, dosificación de carga, dinámicas rítmicas, prevención cervical y coordinación fina.	TP semanales y TP integrador 4 de Khaliji/Halligy.
Febrero 2027	23 a 26	Tribal fusion, Bollywood, integración coreográfica y evaluación final.	Aplicación integral: layers, control neuromuscular, rodilla-tobillo, observación funcional e informe biomecánico final.	Avance de trabajo final, entrega final y presentación práctica.

Fechas de inicio y cierre: primera clase teórica el sábado 05/09/2026, primera clase práctica el domingo 06/09/2026, cierre teórico el sábado 27/02/2027 y evaluación práctica final el domingo 28/02/2027.

## 11. Planificación detallada clase por clase

Cada semana combina una clase teórica de biomecánica los sábados y una clase práctica los domingos. La teoría puede cursarse en vivo de 9 a 11 hs o de manera asincrónica, completando el trabajo práctico semanal correspondiente.

Aclaración central: durante septiembre, octubre y noviembre la teoría trabaja anatomía, biomecánica y funcionalidad de base. Recién desde diciembre, es decir desde la mitad de la cursada, la teoría se vincula específicamente con movimientos y posturas básicas de danzas del Medio Oriente.

### Semana 1 - 5 de septiembre de 2026 / 6 de septiembre de 2026

Sábado 05/09/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Introducción a la anatomía funcional y a la biomecánica básica

Desarrollo: Se presentan los planos y ejes anatómicos, las nociones de articulación, músculo, cadena cinética, movilidad, estabilidad y control motor. La clase no analiza todavía movimientos específicos de danzas del Medio Oriente: se concentra en construir un lenguaje corporal común para comprender cómo se organiza el cuerpo en cualquier práctica de movimiento.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Elaborar una ficha inicial de autoobservación corporal: postura de pie, apoyos, eje, respiración y zonas de tensión innecesaria.

Domingo 06/09/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Técnica inicial: pasos básicos, giros y pasos de presentación

Desarrollo práctico: La clase presenta el encuadre corporal de la diplomatura: postura disponible, apoyos, eje, presencia escénica y primeros desplazamientos. Se trabajan pasos básicos, entradas, salidas y giros simples, priorizando claridad técnica y conciencia del peso. La finalidad es construir una base común para que cada estudiante pueda ejecutar movimientos con seguridad antes de avanzar hacia secuencias y elementos.

Registro corporal de apoyo a la práctica: alineación global, base de sustentación, transferencia de peso, eje vertical y control de rodilla-tobillo durante giros simples.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

### Semana 2 - 12 de septiembre de 2026 / 13 de septiembre de 2026

Sábado 12/09/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Organización postural, centro de gravedad y base de sustentación

Desarrollo: Se estudia la postura dinámica, diferenciando una postura rígida de una organización corporal disponible. Se trabaja el centro de gravedad, la distribución del peso en los pies, la relación entre pelvis, columna y cabeza, y la importancia de una base de sustentación estable.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Realizar una ficha de autoobservación postural con vista frontal y lateral, marcando apoyos, pelvis, columna, hombros y cabeza.

Domingo 13/09/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Secuencia con pasos estilo egipcio

Desarrollo práctico: Se estudian desplazamientos y acentos propios de una estética egipcia, con trabajo de brazos, torso, cadera y musicalidad. La secuencia integra cambios de peso, pasos laterales, marcaciones de cadera y presencia corporal. Se busca que la alumna comprenda la diferencia entre copiar formás externas y construir una calidad de movimiento sostenida desde el eje y la respiración.

Registro corporal de apoyo a la práctica: movilidad de cadera con estabilidad lumbo-pélvica, disociación torso-pelvis, control de apoyos y organización del centro de gravedad.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

### Semana 3 - 19 de septiembre de 2026 / 20 de septiembre de 2026

Sábado 19/09/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Transferencias de peso, marcha funcional y cadenas cinéticas

Desarrollo: Se analiza el pasaje del peso de un pie al otro, el rol del tobillo, la rodilla y la cadera, y la diferencia entre trasladar el centro de masa con control o compensar con tensión superficial. Se introducen cadenas cinéticas abiertas y cerradas desde una perspectiva general.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Describir tres errores frecuentes en cambios de peso y proponer una corrección funcional y una consigna sensorial para cada uno.

Domingo 20/09/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Secuencia con pasos básicos sobre temás populares

Desarrollo práctico: La clase toma como ejemplo una música popular de influencia oriental para integrar pasos conocidos con dinámica escénica. Se trabajan acentos, desplazamientos, brazos expresivos, giros y pequeñas combinaciones. El objetivo es que los contenidos técnicos puedan adaptarse a un formato atractivo, accesible y pedagógico, sin perder precisión corporal.

Registro corporal de apoyo a la práctica: coordinación de cadenas abiertas y cerradas, control de velocidad, recuperación del eje después de desplazamientos y cuidado de rodillas en cambios de dirección.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## Semana 4 - 26 de septiembre de 2026 / 27 de septiembre de 2026

Sábado 26/09/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Columna vertebral, movilidad segmentaria y rangos funcionales

Desarrollo: Se abordan la movilidad de columna cervical, torácica y lumbar, el control lumbo-pélvico y la diferencia entre movilidad disponible y compensación por exceso de tensión. Se explican flexión, extensión, inclinación y rotación de tronco como acciones anatómicas generales.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Registrar una movilidad simple de columna en video y describir inicio, recorrido, finalización, respiración y compensaciones observadas.

Domingo 27/09/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Taxim: movimientos ondulantes, lentitud y escucha corporal

Desarrollo práctico: Se introduce el taxim como espacio de interpretación lenta y ondulate. La práctica se centra en ondulaciones de brazos, pecho, columna, pelvis y abdomen, con atención a la respiración y a la continuidad del movimiento. Se trabaja la expresividad desde la escucha musical y el registro interno, evitando la rigidez o la aceleración innecesaria.

Registro corporal de apoyo a la práctica: movilidad segmentaria de columna, control lumbo-pélvico, respiración, tono muscular regulado y prevención de compensaciones lumbares.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## Semana 5 - 3 de octubre de 2026 / 4 de octubre de 2026

Sábado 03/10/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Cintura escapular, hombro, brazo y mano

Desarrollo: Se estudia el complejo escapulo-humeral, la movilidad del hombro, la estabilidad escapular y la relación entre brazo, mano, cuello y columna. La clase trabaja criterios de seguridad para evitar elevación excesiva de hombros, tensión cervical y fatiga innecesaria.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Realizar un mapa de sensaciones de brazos y hombros durante un ejercicio funcional simple e indicar dónde aparece esfuerzo y cómo se puede dosificar.

Domingo 04/10/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Raks al milea: técnica inicial con velo

Desarrollo práctico: Se presenta el uso del velo como elemento de extensión corporal. Se trabajan agarres, aperturas, cierres, vuelos, diagonales, cambios de dirección y desplazamientos básicos. La clase enfatiza la relación entre el

elemento, el espacio y la musicalidad, entendiendo que el velo no debe ser un accesorio aislado sino parte de la frase corporal.

Registro corporal de apoyo a la práctica: movilidad de hombros, estabilidad escapular, continuidad de brazos, cuidado cervical y distribución del esfuerzo en espalda alta.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 6 - 10 de octubre de 2026 / 11 de octubre de 2026**

Sábado 10/10/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Coordinación motriz, disociación y memoria corporal

Desarrollo: Se profundiza en la disociación funcional entre pelvis, torso, brazos y cabeza. Se explica la mecanización consciente como proceso de aprendizaje motor: primero se comprende, luego se repite con atención y finalmente se integra de manera organizada.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Seleccionar una acción motriz breve y describir qué segmento inicia, qué segmento acompaña y qué segmento estabiliza.

Domingo 11/10/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Coreografía con velo: secuencias básicas

Desarrollo práctico: Se arma una coreografía breve con pasos simples, vuelos de velo y desplazamientos. La clase trabaja memoria secuencial, orientación espacial y transiciones entre movimientos. Se busca que las estudiantes puedan sostener una estructura coreográfica clara, con entradas y cierres definidos, manteniendo elegancia, respiración y proyección escénica.

Registro corporal de apoyo a la práctica: coordinación brazo-torso-pierna, uso de diagonales, recuperación de eje en transiciones y economía del movimiento para evitar fatiga temprana.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 7 - 17 de octubre de 2026 / 18 de octubre de 2026**

Sábado 17/10/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Respiración, tono muscular y economía del esfuerzo

Desarrollo: Se analiza la regulación tónica en acciones de baja, media y alta intensidad. La respiración se estudia como organizadora del movimiento y como recurso para disminuir tensiones innecesarias. Se abordan pausas activas, dosificación de esfuerzo y recuperación.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Registrar una secuencia funcional corta antes y después de incorporar pausas respiratorias; comparar calidad, energía y estabilidad.

Domingo 18/10/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Arabe show: pasos básicos y utilización del velo

Desarrollo práctico: Se integra el velo a una propuesta de arabe show con mayor energía escénica. Se trabajan entradas, poses, giros, acentos, desplazamientos amplios y cambios de nivel moderados. La clase desarrolla presencia, claridad de brazos y capacidad de sostener el elemento dentro de una estética de espectáculo.

Registro corporal de apoyo a la práctica: respiración en secuencia intensa, regulación tónica, control de hombros, dosificación de esfuerzo y pausas activas dentro de la frase.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 8 - 24 de octubre de 2026 / 25 de octubre de 2026**

Sábado 24/10/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Pelvis, cadera y estabilidad lumbo-pélvica

Desarrollo: Se estudia la pelvis como centro de organización del movimiento, diferenciando movilidad de cadera, control lumbo-pélvico y transferencia de peso. Se analizan acciones en planos frontal, sagital y transversal cuidando rodillas,

columna y apoyos.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Elaborar una ficha técnica de una acción de pelvis o cadera, indicando plano de movimiento, apoyo principal, articulaciones involucradas y riesgo de compensación.

**Domingo 25/10/2026 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Introducción a danzas folklóricas egipcias: raks al baladi

Desarrollo práctico: Se presenta el raks al baladi desde su carácter terrenal, expresivo y cercano. Se trabajan pasos con peso, cadera, desplazamientos simples, marcaciones y relación con la música. La clase diferencia el registro folklórico/social del registro show, valorizando el arraigo, la naturalidad y la comunicación corporal.

Registro corporal de apoyo a la práctica: apoyo plantar, peso hacia tierra, movilidad de pelvis, estabilidad de rodillas y uso de cadera sin bloqueo lumbar.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 9 - 31 de octubre de 2026 / 1 de noviembre de 2026**

**Sábado 31/10/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs**

Tema: Funcionalidad del movimiento: velocidad, pausa, acento y recuperación

Desarrollo: Se introducen herramientas para observar la temporalidad del movimiento: inicio, preparación, pausa, acento, repetición y recuperación. La clase permite comprender que la eficiencia corporal depende de preparar y cerrar cada acción sin perder eje.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Presentar una secuencia funcional de 30 a 45 segundos y entregar un breve análisis de apoyos, acentos, pausas y recuperación del eje.

**Domingo 01/11/2026 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Raks baladi folk y moderno: secuencias comparadas

Desarrollo práctico: Se comparan dos formás de abordar el baladi: una más folklórica y otra más moderna o escénica. Se trabajan variaciones de brazos, acentos de cadera, desplazamientos, pausas y gestualidad. La clase permite reconocer como una misma base técnica puede transformarse por estilo, intención y musicalidad.

Registro corporal de apoyo a la práctica: planos de movimiento de pelvis, acentuación, transferencias de peso, uso de centro de masa y adaptación de amplitud según estilo.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 10 - 7 de noviembre de 2026 / 8 de noviembre de 2026**

**Sábado 07/11/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs**

Tema: Miembro superior, agarre y seguridad articular

Desarrollo: Se estudian hombro, codo, muñeca y mano en relación con acciones de agarre, sostén y trayectoria. Se diferencia control de fuerza excesiva y se analizan movimientos circulares, cambios de dirección y prevención de sobrecargas.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Diseñar tres consignas de seguridad para el uso de un elemento de mano, justificadas desde la biomecánica general.

**Domingo 08/11/2026 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Raks al assayah: técnica con baston

Desarrollo práctico: Se introduce el baston como elemento técnico y expresivo. Se trabajan agarres, giros de baston, apoyos, desplazamientos, marcaciones saidi y coordinación con cadera y pies. La clase prioriza seguridad, distancia entre compañeras y precisión en trayectorias para que el elemento potencie el baile y no genere tensión.

Registro corporal de apoyo a la práctica: movilidad de muñeca y hombro, seguridad de agarre, organización del brazo, equilibrio y prevención de sobrecarga en cuello y antebrazo.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 11 - 14 de noviembre de 2026 / 15 de noviembre de 2026**

Sábado 14/11/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Atención dividida, orientación espacial y control motor

Desarrollo: La clase analiza la atención dividida y el control motor cuando el cuerpo combina desplazamiento, mirada, brazos y manipulación de objetos. Se estudia la anticipación corporal, el control visual y la orientación espacial para evitar movimientos bruscos o desordenados.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Observar una acción con objeto y escribir qué acciones pertenecen al eje, qué acciones al objeto y qué ajustes hacen posible la coordinación.

Domingo 15/11/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Secuencia arabe show con pasos básicos, velo y baston

Desarrollo práctico: Se integran dos elementos en una secuencia de arabe show. La clase trabaja cambios de elemento, entradas y salidas, coordinación con desplazamientos y resolución coreográfica. Se busca que la alumna pueda ordenar la acción: primero el eje, luego el paso, luego el elemento y finalmente la expresión.

Registro corporal de apoyo a la práctica: atención dividida, anticipación del movimiento, control espacial, cadenas abiertas y cerradas, y estabilidad del eje durante cambios de objeto.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 12 - 21 de noviembre de 2026 / 22 de noviembre de 2026**

Sábado 21/11/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Integración funcional de miembros superiores e inferiores

Desarrollo: Se integran patrones básicos de movimiento entre apoyos, pelvis, columna, brazos y mirada. La clase trabaja coordinación global, transferencia de peso, estabilidad central y recuperación del eje antes de avanzar a análisis específicos de posturas o movimientos de danza.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Elegir dos patrones de movimiento y justificar diferencias de peso, apoyo, energía y amplitud corporal.

Domingo 22/11/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Ritmología aplicada: Malfuf, Maksum, Baladi y Saidi

Desarrollo práctico: La clase trabaja escucha rítmica y traducción corporal. Se estudian patrones básicos de Malfuf, Maksum, Baladi y Saidi, asociando cada ritmo con pasos, acentos y calidades. La práctica incluye ejercicios de caminar el pulso, marcar acentos con cadera y torso, y construir frases cortas según la energía de cada ritmo.

Registro corporal de apoyo a la práctica: preparación corporal del acento, uso del peso para marcar ritmo, recuperación del eje y control de impacto en pies, rodillas y caderas.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 13 - 28 de noviembre de 2026 / 29 de noviembre de 2026**

Sábado 28/11/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Equilibrio, eje cervical y control de cabeza

Desarrollo: Se trabaja el equilibrio estático y dinámico, el control cervical y la alineación de cabeza sobre columna. Se explica cómo sostener la mirada y la cabeza sin rigidez del cuello, utilizando apoyos claros, respiración y eje global.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Realizar un análisis de equilibrio en una caminata lenta, identificando base de sustentación, centro de masa y ajustes compensatorios.

Domingo 29/11/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Raks al shamadan: introducción a bandeja o candelabro

Desarrollo práctico: Se presenta la danza con bandeja o candelabro desde una mirada técnica y de seguridad. Se trabajan caminatas, pausas, poses, equilibrio, desplazamientos lentos y control visual. La clase insiste en la postura global y en la progresión gradual antes de sumar complejidad o velocidad.

Registro corporal de apoyo a la práctica: equilibrio estático y dinámico, alineación cervical, control de cabeza, base de sustentación ampliada y respiración para sostener estabilidad.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## Semana 14 - 5 de diciembre de 2026 / 6 de diciembre de 2026

Sábado 05/12/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Zaar, solo de derbake y vibraciones corporales seguras

Desarrollo: A partir de esta semana, la parte teórica comienza a vincular la anatomía, la biomecánica y la funcionalidad con movimientos y posturas básicas de las danzas del Medio Oriente. Se estudian movimientos vibratorios, shimmys, descargas tónicas y cambios de energía en relación con el solo de percusión. Se abordan cuidados para columna, cuello, rodillas y suelo pélvico, diferenciando vibración organizada de sacudida descontrolada. Se trabaja la escucha del cuerpo, la dosificación y la progresión de intensidad.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: describir una progresión didáctica segura para enseñar un shimmy o vibración corporal, de menor a mayor intensidad.

Domingo 06/12/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Zaar y solo de derbake: energía, vibración y descarga

Desarrollo práctico: Se abordan movimientos de energía más intensa, vibraciones, shimmys, acentos rápidos y respuestas al solo de percusión. La clase trabaja progresiones para que el cuerpo pueda aumentar intensidad sin perder control. Se diferencia descarga expresiva de movimiento desorganizado, priorizando salud y claridad rítmica.

Aplicación biomecánica en la práctica: regulación neuromuscular, vibración segura, amortiguación en rodillas, cuidado cervical y dosificación de intensidad para evitar fatiga excesiva.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## Semana 15 - 12 de diciembre de 2026 / 13 de diciembre de 2026

Sábado 12/12/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Propiocepción, orientación espacial y manejo de sable

Desarrollo: Se estudia el cuerpo en relación con un objeto que modifica el equilibrio, la atención y la percepción del espacio. Se analiza la propiocepción de cabeza, manos y eje, la estabilidad de cintura escapular y la necesidad de movimientos limpios para evitar riesgos. La clase introduce criterios preventivos para trabajar sable en contexto pedagógico.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: elaborar una lista de cuidados previos, durante y posteriores a una clase con sable.

Domingo 13/12/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Raks al sayf: técnica y secuencia con sable

Desarrollo práctico: Se introduce el sable como elemento que exige precisión, respeto por el espacio y control postural. Se trabajan equilibrios, apoyos, desplazamientos, poses, trayectorias y pequeñas secuencias. La clase prioriza el dominio técnico del objeto antes de complejizar coreográficamente.

Aplicación biomecánica en la práctica: propiocepción, estabilidad de eje, control de cabeza y cintura escapular, orientación espacial y prevención de movimientos bruscos.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## Semana 16 - 19 de diciembre de 2026 / 20 de diciembre de 2026

Sábado 19/12/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Torque, giros y control rotacional en coreografía con sable

Desarrollo: Se profundiza en rotación, torsión, torque y control de pivotes. Se explica la diferencia entre girar desde el eje y girar forzando rodillas o columna lumbar. La clase trabaja la preparación del giro, el rol del pie de apoyo, la orientación de la pelvis y el uso de brazos para equilibrar la rotación.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: TP integrador 3: filmar un giro o transición con sable y entregar un breve informe sobre apoyo, rotación, eje y riesgo articular.

Domingo 20/12/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Coreografía con sable

Desarrollo práctico: Se desarrolla una coreografía con sable integrando caminatas, giros controlados, pausas y cambios de frente. La práctica trabaja continuidad, presencia escénica y resolución de transiciones. Se busca que la alumna pueda sostener el elemento con seguridad mientras mantiene musicalidad y expresión.

Aplicación biomecánica en la práctica: torque, rotación segura, pivote desde el apoyo, control de rodilla y cadera, recuperación del eje y manejo de desequilibrios.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## Semana 17 - 26 de diciembre de 2026 / 27 de diciembre de 2026

Sábado 26/12/2026 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Wings: amplitud espacial, cintura escapular y kinesfera

Desarrollo: Se introduce la noción de kinesfera y la expansión del movimiento con alas. Se analiza el rango de movimiento de hombros, la movilidad torácica, la estabilidad escapular y el uso de brazos en grandes trayectorias. Se trabaja la prevención de fatiga y el cuidado del cuello cuando el elemento exige amplitud visual y escénica.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: graficar las trayectorias principales de brazos con wings y marcar donde se necesita movilidad, estabilidad y recuperación del eje.

Domingo 27/12/2026 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Introducción a elementos wings

Desarrollo práctico: Se presentan las alas o wings como elemento de expansión visual y espacial. Se trabajan aperturas, cierres, giros simples, desplazamientos y formás básicas. La clase enfatiza el tamaño del movimiento, la relación con el espacio y la necesidad de usar el elemento sin bloquear hombros ni cuello.

Aplicación biomecánica en la práctica: kinesfera, movilidad de hombros, control escapular, amplitud torácica, trayectorias circulares y prevención de fatiga en brazos.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## Semana 18 - 2 de enero de 2027 / 3 de enero de 2027

Sábado 02/01/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Resistencia, dosificación de carga y continuidad en arabe show con wings

Desarrollo: Se estudia la carga física de secuencias continuas con elemento amplio. Se explican conceptos de fatiga, economía del movimiento, control respiratorio y pausas activas. La clase propone criterios para armar coreografías intensas sin sobrecargar hombros, columna o rodillas, manteniendo presencia escénica y seguridad.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: planificar un calentamiento de diez minutos para una clase con wings, justificando cada ejercicio.

Domingo 03/01/2027 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Coreografía de arabe show con wings

Desarrollo práctico: Se arma una coreografía breve con wings, integrando desplazamientos amplios, giros, poses y cambios de dinámica. La clase busca desarrollar presencia escénica, control del espacio y continuidad de brazos. Se trabaja la relación entre música, elemento y mirada para lograr impacto visual sin perder organización corporal.

Aplicación biomecánica en la práctica: resistencia muscular, dosificación de carga, respiración, control de trayectoria y recuperación activa para sostener secuencias prolongadas.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 19 - 9 de enero de 2027 / 10 de enero de 2027**

Sábado 09/01/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Ritmología avanzada: Chiftetelli, Masmoudi y Saudi

Desarrollo: Se analizan ritmos de distintas calidades expresivas y su impacto en el movimiento. Se observa como los ritmos lentos requieren control sostenido, los ritmos más marcados necesitan preparación y recuperación del acento, y los cambios de dinámica exigen regulación tónica. La teoría se vincula con la construcción de una interpretación corporal coherente.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: comparar dos ritmos y describir que cambios aparecen en respiración, peso, energía y amplitud de movimiento.

Domingo 10/01/2027 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Ritmología aplicada: Chiftetelli, Masmoudi y Saudi

Desarrollo práctico: Se estudian ritmos de cualidades diferentes, explorando movimientos lentos, marcados y expansivos. La práctica incluye escucha, caminata rítmica, acentos de cadera, ondulaciones y pequeñas frases. La clase vincula ritmo con intención corporal, evitando que todas las secuencias se bailen con la misma energía.

Aplicación biomecánica en la práctica: ajuste de velocidad, control de amplitud, preparación del acento, regulación tónica y relación entre respiración y frase musical.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 20 - 16 de enero de 2027 / 17 de enero de 2027**

Sábado 16/01/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Khaliji/Halligy: cabello, cabeza, columna y prevención cervical

Desarrollo: Se estudian movimientos característicos del Golfo Persico con especial cuidado de cuello, cabeza y columna. Se diferencia gesto expresivo de movimiento riesgoso, y se propone progresión técnica para evitar mareos, latigazos cervicales o tensión de trapecios. La clase integra respiración, apoyos y control del centro antes de sumar velocidad.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: TP integrador 4: presentar una mini secuencia Khaliji/Halligy y redactar cuidados biomecánicos para cuello, hombros y columna.

Domingo 17/01/2027 - Práctica presencial 2 hs

Tema: Raks al halligy / Khaliji: danzas del Golfo Persico

Desarrollo práctico: Se introduce el estilo del Golfo Persico con sus gestos, desplazamientos, uso del cabello, manos y calidades corporales. Se trabaja la energía grupal, la elegancia del movimiento y la progresión técnica para cabeza y cuello. La clase prioriza expresividad sin descuidar el cuidado cervical.

Aplicación biomecánica en la práctica: movilidad cervical segura, control de columna, prevención de mareos, estabilidad de apoyos y uso de respiración para regular movimientos de cabeza.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 21 - 23 de enero de 2027 / 24 de enero de 2027**

Sábado 23/01/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs

Tema: Fans veils: muñeca, mano, coordinación fina y brazo expresivo

Desarrollo: Se analiza el uso de abanicos de seda desde la coordinación fina de mano y muñeca hasta la integración con codo, hombro y torso. Se estudia la continuidad de trayectorias, la fluidez y la relación entre elemento, espacio y frase musical. La clase previene sobrecargas por agarres rígidos o movimientos repetitivos sin recuperación.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: registrar sensaciones de muñeca, antebrazo y hombro durante un ejercicio con fans veils y proponer pausas activas.

**Domingo 24/01/2027 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Fans veils: introducción a abanicos de seda china

Desarrollo práctico: Se presenta el uso de fans veils, trabajando apertura, cierre, agarres, movimientos circulares, diagonales y desplazamientos simples. La clase desarrolla fluidez, coordinación fina y relación entre abanico, mirada y espacio. Se enfatiza la limpieza del recorrido y la suavidad de la transición.

Aplicación biomecánica en la práctica: mano, muñeca y antebrazo, estabilidad de hombro, coordinación fina, prevención de agarres rígidos y pausas de descarga.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 22 - 30 de enero de 2027 / 31 de enero de 2027**

**Sábado 30/01/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs**

Tema: Fraseo coreográfico, transiciones y economía del movimiento con fans veils

Desarrollo: Se trabaja la construcción de frases con elemento desde una mirada biomecánica: inicio, desarrollo, cambio de dirección, pausa y cierre. Se analiza como las transiciones deben prepararse para no cortar la energía ni generar movimientos bruscos. La clase integra musicalidad, recorrido espacial y control de esfuerzo.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: crear una frase de ocho tiempos con fans veils y escribir una descripción técnica de sus transiciones.

**Domingo 31/01/2027 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Coreografía con fans veils

Desarrollo práctico: Se construye una coreografía con abanicos de seda, integrando fraseo, niveles, direcciones, pausas y musicalidad. La práctica trabaja memoria coreográfica, trayectorias amplias y cambios de energía. Se busca que el elemento exprese la música sin tapar la técnica corporal de base.

Aplicación biomecánica en la práctica: transiciones, continuidad de brazos, orientación espacial, economía del esfuerzo y uso del torso para evitar sobrecargar muñecas y hombros.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 23 - 6 de febrero de 2027 / 7 de febrero de 2027**

**Sábado 06/02/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs**

Tema: Tribal fusion: capas de movimiento, aislamiento y control neuromuscular

Desarrollo: Se estudian los layers o capas de movimiento, donde una acción se sostiene mientras otra se superpone. Se trabaja control motor fino, estabilidad central, movilidad segmentaria y regulación del tono. La teoría permite comprender por que el tribal fusion exige progresión lenta, precisión y capacidad de sostener movimientos sin rigidez.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: analizar un layer simple, identificando movimiento principal, movimiento secundario, segmento estabilizador y respiración.

**Domingo 07/02/2027 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Tribal fusion: secuencia y técnica

Desarrollo práctico: Se introduce el tribal fusion desde el control, el aislamiento y las capas de movimiento. Se trabajan ondulaciones lentas, marcaciones precisas, brazos, postura, desplazamientos y combinaciones con layers simples. La clase desarrolla control corporal fino y conciencia de segmentos.

Aplicación biomecánica en la práctica: estabilidad central, aislamiento segmentario, control neuromuscular, respiración y sostén de movimientos lentos sin rigidez.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 24 - 13 de febrero de 2027 / 14 de febrero de 2027**

**Sábado 13/02/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs**

Tema: Bollywood dance: desplazamientos, saltos suaves, giros y expresividad corporal

Desarrollo: Se aborda Bollywood desde una perspectiva de danza energética, coordinada y expresiva. Se estudian apoyos, flexión segura de rodilla, alineación de tobillo, cambios de frente, trabajo de brazos y gestualidad. La clase enfatiza la prevención en secuencias dinámicas y el uso de calentamiento específico para pies, rodillas y caderas.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: diseñar una entrada en calor para Bollywood que incluya movilidad, activación, coordinación y preparación rítmica.

**Domingo 14/02/2027 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Bollywood dance: introducción y técnica

Desarrollo práctico: Se presenta Bollywood como lenguaje expresivo, dinámico y teatral. Se trabajan pasos básicos, gestualidad, brazos, desplazamientos, cambios de frente y frases rítmicas. La clase integra alegría escénica, coordinación y claridad corporal, cuidando la alineación en movimientos más veloces.

Aplicación biomecánica en la práctica: coordinación global, alineación de rodilla y tobillo, cambios de dirección, preparación de giros, amortiguación y prevención de sobrecargas por intensidad.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 25 - 20 de febrero de 2027 / 21 de febrero de 2027**

**Sábado 20/02/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs**

Tema: Integración metodológica: diseño de clase saludable y observación funcional

Desarrollo: Se articulan todos los contenidos teóricos en una propuesta pedagógica. Se trabaja como planificar una clase práctica con objetivos técnicos, cuidados biomecánicos, progresión de dificultad, adaptaciones y criterios de evaluación. Se introduce el informe final: análisis de una secuencia de danza oriental desde postura, apoyos, movilidad, compensaciones y prevención.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: TP final - avance: entregar el borrador del informe biomecánico y la planificación de una mini clase de 20 minutos.

**Domingo 21/02/2027 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Integración coreográfica general y ensayo supervisado

Desarrollo práctico: Se integran los contenidos más importantes del trayecto en una secuencia final o muestra pedagógica. La clase permite seleccionar estilo, elemento y recursos expresivos, organizando la práctica desde objetivos claros. Se revisan entradas, transiciones, cierre, musicalidad y presencia, con devoluciones individuales.

Aplicación biomecánica en la práctica: observación funcional completa, detección de compensaciones, adaptación de movimientos a cada cuerpo y plan preventivo personal.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## **Semana 26 - 27 de febrero de 2027 / 28 de febrero de 2027**

**Sábado 27/02/2027 - Teoría virtual en vivo 9 a 11 hs**

Tema: Cierre teórico: evaluación integradora, devolución y proyección profesional

Desarrollo: La última clase teórica integra conceptos de cinesiología, biomecánica, valoración funcional y kinefilaxia aplicados a las danzas del Medio Oriente. Se revisan los criterios para observar movimientos, construir correcciones respetuosas, prevenir lesiones y sostener una práctica profesional consciente. Se realiza devolución del trabajo final y orientación para continuidad formativa.

Asincrónico semanal: la clase teórica puede cursarse sin asistir al vivo, mediante material grabado, lectura o ficha de apoyo y entrega del trabajo práctico semanal. Tiempo estimado: 3 horas.

Trabajo práctico: Entrega final: informe biomecánico, bitácora de cursada, plan preventivo personal y fundamentación de la secuencia práctica final.

**Domingo 28/02/2027 - Práctica presencial 2 hs**

Tema: Evaluación práctica final y cierre del proceso

Desarrollo práctico: La última clase se dedica a la presentación práctica final. Cada estudiante muestra una secuencia o fragmento coreográfico con fundamentación técnica y expresiva. Se evalúa proceso, conciencia corporal, manejo de estilo o elemento, musicalidad, seguridad biomecánica y capacidad de justificar decisiones de movimiento.

Aplicación biomecánica en la práctica: informe final aplicado, devolución sobre eje, apoyos, movilidad, esfuerzo, prevención de lesiones y proyección de continuidad técnica.

Cierre de clase: registro breve de sensaciones, dificultades técnicas, ajustes corporales y pautas de práctica personal para la semana.

## 12. Trabajo final integrador

El trabajo final integrador articula la dimensión práctica, teórica y biomecánica de la diplomatura. Su objetivo es demostrar que la/el estudiante no solo ejecuta una secuencia, sino que puede comprenderla, fundamentarla y cuidarla corporalmente.

### Componentes del trabajo final

- Presentación práctica de una secuencia individual o grupal de 1:30 a 3 minutos, con estilo o elemento elegido entre los trabajados durante la cursada.
- Informe biomecánico escrito de la secuencia: postura, eje, apoyos, transferencias de peso, articulaciones principales, planos de movimiento, riesgos y estrategias preventivas.
- Bitácora de proceso: registro de avances, dificultades, ajustes técnicos y aprendizajes corporales.
- Plan preventivo personal: entrada en calor, movilidad, activación, pausas activas y cuidados posteriores.
- Fundamentación oral breve: explicación de decisiones técnicas, musicales, expresivas y biomecánicas.

### Criterios de evaluación final

- Claridad técnica en la ejecución de pasos, secuencias, elementos y transiciones.
- Musicalidad, expresividad y coherencia estilística.
- Conciencia corporal: eje, apoyos, respiración, tono, movilidad y estabilidad.
- Aplicación de criterios de seguridad y prevención de lesiones.
- Capacidad de análisis y fundamentación biomecánica del propio movimiento.
- Proceso de aprendizaje, compromiso con los TP semanales y evolución durante la cursada.

## 13. Certificaciones, avales y costos

La/el estudiante podrá elegir hasta qué nivel de certificación desea obtener. Las certificaciones son independientes de la mensualidad de cursada y se abonan por única vez al momento de tramitarse, según la opción elegida.

Opción	Entidad / alcance	Descripción	Costo informado
Certificación nacional	Asociación Estado Arte Argentina	Certificación institucional nacional emitida por la Asociación Estado Arte Argentina por la aprobación de la Diplomatura (Nivel 1).	\$25.000 pesos argentinos por única vez
Certificación latinoamericana	Fundación ILADES	Certificación / aval latinoamericano emitido o gestionado por Fundación ILADES, según los procedimientos administrativos vigentes de la entidad.	\$25.000 pesos argentinos por única vez
Aval internacional optativo	Consejo Internacional de la Danza - CID	Aval internacional optativo. El CID es una organización internacional de la danza fundada en 1973 en París, reconocida por la UNESCO, y reúne instituciones y profesionales de la danza a nivel mundial. Su tramitación queda sujeta a requisitos, documentación y condiciones administrativas vigentes.	60 euros por única vez

### Costo de cursada

Concepto	Valor
Cuota mensual de la formación	\$70.000 pesos argentinos mensuales
Certificación nacional	\$25.000 pesos argentinos por única vez
Certificación latinoamericana	\$25.000 pesos argentinos por única vez
Aval internacional optativo	60 euros por única vez

Aclaración de costos: los valores de certificaciones y aval internacional corresponden a junio de 2026. Podrán actualizarse por modificaciones institucionales, administrativas o cambios de valor de moneda. La mensualidad de cursada indicada es de \$70.000 pesos argentinos mensuales.

Modalidades posibles de certificación: la/el estudiante puede solicitar solo la certificación nacional; la certificación nacional más la latinoamericana; o sumar, si lo desea, el aval internacional optativo.

## **14. Bibliografía y materiales sugeridos**

- Fichas teóricas institucionales de biomecánica aplicada a la danza.
- Material audiovisual de ritmología y estilos de danzas del Medio Oriente.
- Registros de clase y bitácora corporal de la/el estudiante.
- Guías de observación funcional: postura, apoyos, ejes, movilidad, compensaciones y riesgos.
- Textos introductorios sobre anatomía funcional, educación somática, kinefilaxia y prevención de lesiones en danza.