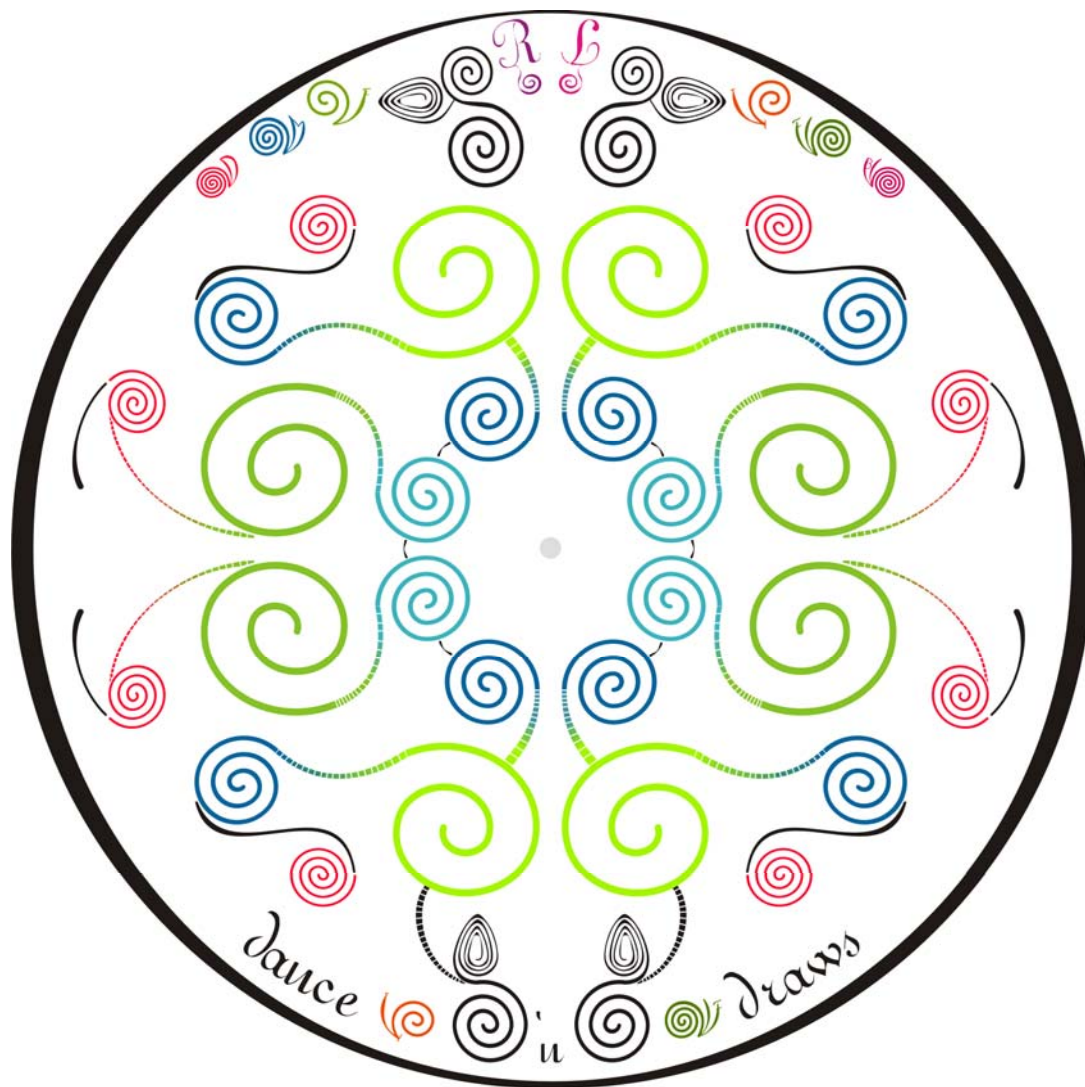


DOCUMENTO PROYECTO DE GRADO
DANCE 'N DRAWS

LINA MARCELA VAN STRAHLEN GIL

Profesores Diseño Gestión: MIGUEL ÁNGEL OVALLE
SANTIAGO BARRIGA

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y DISEÑO
DEPARTAMENTO DE DISEÑO
BOBOTÁ D.C
2008



dance 'n draws

TABLA DE CONTENIDO

Resumen Ejecutivo.....	4
Introducción.....	5
1. Objetivos.....	7
2. Alcances del proyecto.....	8
3. Marcos de Referencia.....	9
3.1 Contexto.....	9
3.2 Usuario.....	11
3.3 Herramientas.....	12
3.4 Indumentaria.....	13
3.5 Actividad.....	14
3.6 Lesiones.....	16
3.7 Sociocultural.....	17
3.8 Planes del Gobierno.....	18
4. Diseño de la Investigación.....	20
5. Innovación y Desarrollo.....	21
5.1 Concepto de Proyecto.....	23
5.2 Conceptos de producto.....	23
5.3 Concepto de Producto Final.....	24
5.4 Resultados.....	24
5.4.1 Experimentaciones previas al concepto de producto final.....	24
5.4.2 Experimentaciones concepto producto final.....	27
5.4.2.1 Motion Game.....	27
5.4.2.2 Prima Ballerina.....	28
5.4.2.3 Dance 'n draws.....	29
5.4.2.3.1 Base teórica.....	29
5.4.2.3.2 Dinámica del juego.....	30
5.4.2.3.2.1 Diseño de la interfaz.....	30
5.4.2.3.3 Secuencia de uso.....	31
5.4.2.3.4 Nivel de desempeño.....	32
5.4.2.3.5 Atributos formales.....	32
5.4.2.3.5.1 Dimensiones.....	32
5.4.2.3.5.2 Materiales.....	32
5.4.2.3.5.3 Forma.....	33
5.4.2.3.5.4 Color.....	33
5.4.2.3.5.5 Densidad de la línea.....	33
5.4.2.3.5.6 Forma de doblado.....	33
5.4.2.3.6 Tecnología.....	33
5.4.2.3.6.1 Sistema electrónico.....	33
5.4.2.3.6.2 Software.....	34
5.4.3 Usuario.....	34
5.4.4 Contexto.....	34
5.4.5 Costos.....	34
5.4.6 Cadena de distribución.....	35
6. Aporte profesional.....	36
7. Fuentes de información.....	37
8. Bibliografía.....	38
9. Anexos.....	

RESUMEN EJECUTIVO

En este documento se presenta la danza desde dos aspectos que actualmente en Bogotá están tomando fuerza, la danza como actividad física y la danza como actividad deportiva.

Desde cada uno de estos aspectos se hace un análisis de las actividad, el contexto, el usuario, las herramientas que se emplean, aspectos socioculturales y políticos, entre otros, que llevan a establecer relaciones entre ellos y posteriormente dan paso a la generación de soluciones de diseño a problemas y situaciones encontradas.

Para lograr una exploración que arrojara datos pertinentes se hizo un diseño de la investigación que en su etapa inicial tenía como objetivo la observación; a medida que se iba avanzando en la recolección de datos, se procedió a hacer un análisis de las situaciones y aspectos encontrados, logrando llegar a conclusiones y soluciones que respondieran a puntos destacados realizados por el investigador y las personas estudiadas.

Es así como en este documento se explican los aspectos mas relevantes de la investigación, las conclusiones a las que se llegó y las soluciones de diseño propuestas.

INTRODUCCIÓN

La danza siempre ha estado presente en el desarrollo de la humanidad, ha sido empleada como medio de comunicación y como medio de expresión, evoluciona con el tiempo y representa la cultura que le ha dado origen en alguna forma en particular. Podría decirse que cada tipo de danza representa una parte de la historia de nuestra existencia a medida que vamos comprendiendo y relacionándonos con el mundo que nos rodea.

Para poder entender esta relación debemos comprender qué es la danza, para qué la empleamos y de qué forma la tenemos presente en nuestra vida. Así pues, se dice que la danza es el arte de expresarse mediante movimientos del cuerpo, generalmente acompañados de ritmos musicales. Puede ser empleada con diversos fines: como ritual, como recreación o como arte y va más allá del propósito funcional de los movimientos para expresar emociones, estados de ánimo o ideas. Puede contar una historia, servir a propósitos religiosos, políticos, económicos o sociales; o puede ser una experiencia agradable y excitante con un valor meramente estético. Se encuentra también, que existen dos tipos de danza, una es la danza participativa donde la comunidad se reúne para ejecutar bailes folclóricos, populares o sociales; la otra es la danza representativa donde los bailarines se consideran como profesionales y se presentan en teatros o templos, en este caso la ejecución de la danza se considera de mayor dificultad y llega a ser catalogada como arte (Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ®, 2005).

La danza y la mente y la danza y el cuerpo

La conexión entre la danza y la mente podría resumirse al hecho de que danzando se pueden expresar sentimientos e ideas, sin embargo también se busca como medio de relajación, de liberación de las preocupaciones, una forma de desestresarse y desentenderse de los problemas de la vida diaria, como una forma de escape.

Así mismo el compartir el ritmo y los movimientos puede conseguir que un grupo se sienta unido, es más, se ha desarrollado un nuevo tipo de terapia utilizando la danza para ayudar a las personas a expresarse y relacionarse con los demás (Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ®, 2005).

En cuanto a la danza y el cuerpo esta se cataloga como una actividad física, es decir que se busca como forma de ejercitarse, de mantenerse en forma, de fortalecer el cuerpo y de reconocerlo como fuente de movimiento.

La danza en Colombia

Colombia es el tercer país a nivel mundial en diversidad de danzas folclóricas que en su mayoría se pueden ver en fiestas populares (Palacios, 2005).

A nivel profesional se encuentra que solo existen dos programas de nivel superior en danza contemporánea, uno en Bogotá y otro en la Universidad de Antioquia; sin embargo existen más de 30 grupos y compañías de baile estables, y un promedio de 10 festivales de danza en todo el país, cuyos propósitos son crear espacios para la danza, conocer propuesta de danza contemporánea en el mundo, promover a las ciudades como centros internacionales de la danza contemporánea y proyectar a sus gentes, su cultura y su trabajo de gestión y artístico en particular y contribuir en el desarrollo social y cultural del país (Palacio, 2005).

A pesar de que la danza contemporánea incursionó en el país hacia los años 70, no fue sino hasta la década de los 90 que se empezó a desarrollar y a apoyar. En la actualidad el Ministerio de Cultura y el Instituto Distrital de Recreación y Deporte han desarrollado programas de becas a montajes coreográficos y festivales distritales de todos los géneros de danza con el propósito de proyectar el talento local y regional y generar una cultura alrededor de la danza (Latorre, 2004)- Con la creación de políticas nacionales para la danza se espera

que esta empiece a jugar un papel más importante en la vida de todos lo colombianos.

La danza como academia y la danza como actividad física

En Bogotá existen dos grupos de personas apasionadas por la danza pero que se diferencian básicamente por el propósito con el que la practican¹. Un grupo tiene un enfoque hacia la danza como academia es decir que busca el desarrollo de la actividad como ejercicio profesional, dirigido hacia lo artístico y utilizado como medio de expresión, el otro grupo tiene un enfoque de la danza como actividad física, espacio de diversión y ejercicio, búsqueda de beneficios personales y espacio de socialización.

Aunque el primero tiene un carácter más serio es el segundo el que tiene más difusión, sin embargo a pesar e los esfuerzos por consolidar la danza como actividad de grandes beneficios es importante, no solo como deporte sino como arte, aún falta mucho para que sea difundida, conocida y considerada para que de esta forma obtenga un papel más activo en la sociedad.

1. Estos son los grupos más representativos dentro del estudio realizado por Carolina Albán, enmarcado en la investigación de su tesis de grado. Albán, C. (2006). *Segmentación del mercado de cursos de danza en la ciudad de Bogotá*. Tesis no publicada. Universidad de Los Andes; Bogotá, Colombia. Recuperado en 19 de Agosto de 2007, de http://biblioteca.uniandes.edu.co/Tesis_2006-segundo_semestre_2/00006193.pdf



1. OBJETIVOS

1. Desarrollar o fortalecer flexibilidad, coordinación y equilibrio en practicantes de danza.
2. A través de ejercicios de repetición generar memoria muscular en las bailarinas.
3. Desarrollar confianza en la ejecución de ejercicios.
4. Ayudar a comprender los movimientos del cuerpo.
5. Contribuir con el mejoramiento de técnicas de calentamiento.
6. Incentivar la creatividad a través de la creación de rutinas de ejercicios y baile.
7. Hacer más atractiva la danza para que la comunidad quiera participar en esta actividad.
8. Difundir la danza como una actividad deportiva de integración, divertida y lúdica.
9. Crear espacios de aprendizaje lúdicos, de diversión y de retos donde se puedan realizar actividades individualmente o en grupo.
10. Crear conciencia de la danza como medio de expresión y actividad física.



2. ALCANCES DEL PROYECTO

Puede ser introducido como un juego de creación de propias rutinas de ejercicios.

Permitir que los usuarios lo trasladen de contexto.

Puede llegar a ser un elemento de apoyo de la enseñanza de la danza en las escuelas y gimnasios.

Puede llegar a ser empleado para el entrenamiento en otras disciplinas de actividad física.

Puede llegar a ser tomado como referente para la aplicación de diferentes contextos.

Puede ser implementado en programas de entrenamiento del distrito.



3. MARCOS REFERENCIALES

3.1 CONTEXTO

Descripción

En una escuela o academia de danza hay dos espacios principales: el vestier y el salón de clase; sin embargo también se ve otro lugar relevante que es el baño. En los sitios visitados se encontraron similitudes y diferencias enunciadas a continuación:

Vestier:

Academia 1: espacio de 2m * 3m, donde se encuentran dos bancos de madera en una de las paredes, una mesa enfrente de los bancos y la entrada al baño. Piso de cerámica, paredes blancas.

Academia 2: espacio de 1m * 1.50m, no hay bancos o sillas para sentarse, piso de madera, paredes blancas.

Salón:

Academia 1: espacio aproximado de 30m². Piso de madera. Paredes blancas con dos barras de madera adosadas: una debajo de la otra a una distancia de 20cm. Una pared con un espejo de 5m * 2.50m aprox. Una pared con 3 accesos (vestier hombres, vestier mujeres y oficina). Dos baffles ubicados en los extremos de la pared del espejo, 1 equipo de sonido ubicado al lado de la puerta de acceso del vestier de las mujeres. 2 ventiladores en piso debajo del equipo de sonido, 1 caja con PES en la esquina suroriental, 2 barras móviles metálicas obstruyendo la entrada del vestier de los hombres. Techo de luces Eternit con claraboya en el centro. Luces halógenas.

Academia 2:

Espacio de 20m² aprox. Piso de madera. 2 paredes blancas cada una con una barra metálica adosada a una altura de 1.10m. Una pared con un espejo de 4m * 2.10m aprox. 2 paredes con acceso cada una a un vestier. Equipo de sonido ubicada en una esquina de la pared del espejo y los baffles ubicados al lado de la zona de acceso al salón. Ventilación natural ubicadas en 2 paredes. Luces halógenas.

Baño

Academia 1:

Espacio de 1.50m * 1m. 1 lavamanos al frente de la puerta, 1 sanitario al fondo, 1 espejo frente a la puerta (encima del lavamos). Puerta corrediza. Piso y paredes de cerámica.

Academia 2: espacio de 1.50m * 1m aprox. Lavamanos, sanitario, paredes y piso de cerámica, espejo ubicado encima del lavamos.

El carácter de estas dos academias es diferente, la primera es una academia donde se dan clases de danza a personas cuyo hobby es bailar, en la segunda la danza hace parte de la carrera técnica.

Vestier:

Academia 1: en esta academia las personas que asisten toman clases por diversión, es decir que solo pasan un par de horas en la academia, no llegan vestidas con la ropa de danza y se hace necesario un vestier donde además de cambiarse puedan socializar con las compañeras de clase, comentar los sucesos ocurridos durante la actividad y actualizarse en noticias que les interesen.

Academia 2:

En esta academia al ser un espacio de estudio constante y formal, las estudiantes llegan

Vestidas o con las prendas debajo de la ropa de calle, y como no tienen que cambiarse a lo largo de la jornada no necesitan bancos para cambiarse y sentarse cómodamente, las únicas prendas que se quitan son la chaqueta y los zapatos y en algunos casos el pantalón. Como pasan todo el día juntas encuentran otros espacios para socializar, como la cafetería.

Salón

Es interesante ver que el color de las paredes es blanco, esto debido (según comentarios de las bailarinas) se necesita un espacio de color neutro que no las distraiga de la actividad, sin embargo al preguntarles en que espacio se imaginaban, describieron uno lleno de texturas, velos, relieves y colores; que oliera a bosque y se escucharan los sonidos de la naturaleza. El piso deber cálido y suave, es decir que tenga elasticidad, debido a que el cuerpo de los bailarines está en contacto con este al hacer botes, al deslizarse; también para evitar lesiones en los saltos y ejercicios de dificultad, no es lo mismo practicar en un piso de madera que uno de cerámica.

Las barras siempre se utilizan para ejercicios de calentamiento y mejorar el equilibrio, sin embargo también se utilizan para hacer estiramientos, en este caso la persona está parada.

La ventilación es importante para mantener una temperatura constante en el espacio, evitar el calor excesivo y que este interfiera en la actividad y moleste a los bailarines. Se puede lograr a través de ventilación natural como ventanas abiertas o por medio de ventiladores o aire acondicionado.



La luz blanca es la empleada en los salones de baile para mantener la percepción de un ambiente más frío y neutro; a su vez la iluminación natural aporta al espacio la percepción de claridad de la naturaleza que los bailarines necesitan para no sentirse limitados por el espacio.

El espejo en el salón de clase es un elemento de apoyo individual y grupal.

Individual porque permite al bailarín observar cómo se comporta su cuerpo cuando realiza los ejercicios y porque cuando está haciendo un ejercicio mal, en la corrección no solo siente la nueva postura sino que también la ve, grupal porque en los momentos en que se hacen trabajos de coreografías permite observar la relación de sus movimientos con los de sus compañeros y hacer ejercicios coordinados. Adicional a esto permite al bailarín ubicarse en el espacio e identificarse con el.

El uso de la música permite darle un ritmo parejo a todos los bailarines durante la ejecución de la actividad, a su vez puede condicionar el estado de ánimo de los participantes y varía según la finalidad de los ejercicios (si sin de calentamiento, de concientización del cuerpo, etc.)

Baño:

Las características físicas que maneja un baño podría decirse que son estándar, un espacio que sea fácil de limpiar, higiénico, que incluya un inodoro y un lavamanos, pero uno de los elementos más importantes dentro de un baño es el espejo ya que es empleado como elemento de seguridad psicológica, es decir que brinda seguridad a la persona. Las bailarinas siempre se miran al espejo

después de ponerse la ropa de danza, después de salir de la clase, después de vestirse y antes de salir de la academia.

El espacio real es un espacio simple, sin adornos ni elementos decorativos, el espacio imaginario está lleno de objetos para interactuar, de colores y hasta olores.

El escenario real es totalmente material artificial y sólido, el espacio imaginario es totalmente natural.

Dependiendo el carácter de la academia, el vestier cambia como espacio de reunión y como espacio de transición.

Análisis

El espacio influye en los sentimientos del bailarín, modifica sus actitudes.

Al bailarín le gustaría modificar decorar el espacio según sus sentimientos y jugar con objetos que el escoja, le gustaría modificar el espacio según su gusto.

La ejecución correcta de los movimientos favorece el aprendizaje de la técnica, pudiendo de esta manera avanzar más rápido en el aprendizaje de otros movimientos.

La ausencia de elementos que generen confianza en la ejecución de ciertos ejercicios genera miedo en la realización de estos y entorpece la práctica de la actividad.

Síntesis

A través de mobiliario con texturas y colores generar nuevas configuraciones espaciales, dando paso a diferentes sensaciones dentro del salón de clase.

A través de elementos de mobiliario generar estructuras que ayuden a los bailarines a ejecutar ejercicios como botes, saltos, giros, etc.



3.2 USUARIO

Descripción

Estudiantes:

En el primer grupo denominado "Apasionados por la Danza", se tiene como prioridad ser profesionales en esta área. Dedicar gran parte del día a practicarla y toman cursos en máximo 3 lugares; no les interesa bajar de peso o estar en forma, en cambio siempre buscan aprender y mejorar hasta lograr la perfección. El 70% son mujeres de 18 a 25 años, en su mayoría solteras e inician la práctica de la actividad a corta edad.

Como su gran meta es llegar a ser profesionales estudian en academias o escuelas de danza complementando su formación en las compañías a las que pertenecen (Albán, 2006).

El segundo grupo se denomina "Buscadores de terapia Total" y en este se encuentran personas que toda la vida les ha gustado bailar y lo tienen como hobby. Se preocupan por estar en forma y actualizados en todos los temas concernientes a la actividad. Adicional a esto se interesan por divertirse, mejorar, aprender y sobre todo la practican como medio de terapia física y emocional. Les gusta complementarla con actividades como el yoga y Pilates, entre otros. El 79% son mujeres entre los 18 y 36 años, en su mayoría solteras y practican en academias y gimnasios.

Profesores:

Personas que han estudiado danza o disciplinas afines como teatro o artes escénicas. Por lo general trabajan en más de una academia y pertenecen a algún grupo de danza particular. En esta categoría hay más presencia de hombres que la de estudiantes.

La gran mayoría de estudiantes de danza contemporánea son mujeres, se encuentra que la mayoría son solteras ya sea por la edad o porque dedican varias horas de la semana a la práctica de la actividad. La presencia de hombres en clase, en rol de maestros es posible es posible que se de porque la danza se ve como complemento a carreras afines.

Los profesores que son bailarines profesionales tienen formación en danza clásica, es decir ballet y al tener la danza contemporánea elementos afines, se ven incluidos dentro de la actividad. En el estudio de danzas folclóricas se ven más hombres, puede decirse que por el carácter cultural del baile.

La presencia masculina en grupos o compañías de danza es más significativa, sin embargo la presencia femenina la supera.

Las personas que ven la danza como profesión la toman como arte.

Las personas que toman la danza como hobby, la ven como una forma de liberarse de su cotidianidad y como diversión, como una actividad lúdica.

Las dos motivaciones principales para practicar danza son: obtener un beneficio físico y obtener un beneficio mental, emocional.

El estereotipo de un hombre bailando y practicando danza contemporánea es muy difícil de erradicar.

Exponer el cuerpo y quitarse la pena es uno de los aspectos más difíciles en la

presentación de una danza.

Ser consientes de nuestro cuerpo y su comportamiento es fundamental en el ejercicio de la danza.

Análisis

El ser consientes de los movimientos, esfuerzos y posiciones de nuestro cuerpo facilita la práctica de la danza y el desenvolvimiento de la persona en el espacio.

El adecuado desarrollo y fortalecimiento del cuerpo determina el grado de eficacia en la ejecución de la técnica.

Síntesis

A través de una plataforma lúdica de baile ayudar a generar conciencia de los movimientos del cuerpo.



3.3 HERRAMIENTAS

Descripción

Los elementos empleados en las academias de baile para el calentamiento son:

Barra móvil (Fig. 3): estructura metálica, tubular, de 2" de diámetro. 3 m de largo * 1m de largo.

Barra fija (Fig. 4) : estructura tubular de madera o metal, de 2" de diámetro, sostenida a la pared por elementos metálicos.



Fig. 3



Fig. 4

Los ejercicios que se realizan en estas barras son los de calentamiento de los pies. Se usa para el apoyo de las manos y para el estiramiento de las extremidades inferiores.

También son empleadas como elementos de apoyo en ejercicios de equilibrio.



En la fase de calentamiento el uso de la barra es indispensable, ya que los ejercicios con movimientos que requieren gran nivel de equilibrio y la barra da estabilidad a las bailarinas. Así mismo durante el tiempo de transición de ejercicios de barra a centro, se

emplea como herramienta de estiramiento permitiendo a las bailarinas ejercitar brazos y piernas (Fig. 7)



Fig. 7

Acondicionar el cuerpo cuando se empieza a una edad avanzada es bastante difícil.

Lograr un grado de flexibilidad adecuado para la práctica de la danza es un aspecto que requiere de entrenamiento constante.

El equilibrio es uno de los aspectos más importantes en la práctica de la danza, pero es uno de los más difíciles de lograr.

Para acondicionar el cuerpo es mejor iniciar la práctica a una temprana edad.

Análisis

El desarrollo de coordinación, flexibilidad y equilibrio tienen un carácter más técnico y académico que lúdico, haciendo que la actividad se torne tensa.

No se observan herramientas de apoyo (aparte de las barras) que ayuden a desarrollar flexibilidad y equilibrio, ni herramientas que fortalezcan el sentido de la coordinación.

No existen métodos de registro que ayuden a llevar un control de la evolución en la ejecución de los ejercicios.

Síntesis

A través de estaciones de entrenamiento ayudar a desarrollar flexibilidad, coordinación y equilibrio.

A través de una máquina con elementos elásticos ayudar a fortalecer partes del cuerpo específicas.

3.4 INDUMENTARIA

Descripción



La indumentaria de la mujer es mucha mas completa que la del hombre, mientras que el hombre solo unas una sudadera, las mujeres tienen la opción de usar mallas, trusa, medias calentadoras, falda o pantaloneta sobre las malla y blusa sobre la trusa.

En cuanto a los zapatos el hombre puede usar zapatillas de jazz o de ballet, la mujer puede usar baletas o estar descalza.

En este punto cabe anotar que las medias calentadoras entran a hacer el papel de zapatillas; permiten un deslizamiento mucho más fácil sobre el piso pero también se corre el riesgo de resbalarse. La finalidad de usar baletas o estar descalzos es poder sentir el piso.

A pesar de usar medias es muy difícil mantener los pies calientes, así mismo el cuerpo al estar en contacto con el piso y superficies frías, exteriormente está frío y adolorido.

El uso de indumentaria ajustada al cuerpo, facilita la observación del comportamiento de los músculos de los bailarines.

El color predominante en la práctica en el salón de clase es el negro, esto debido a que los bailarines no desean distraerse con la ropa de los demás. Sin embargo al preguntar como se imaginan vestidas las bailarinas, la mayoría respondió que con vestidos de colores, brillantes y con elementos que generaran efectos visuales.

El uso de ropa ancha dificulta la movilidad ya que limita el rango de movimientos.

La única prenda que brinda una función extra aparte de cubrir el cuerpo son las medias calentadoras.

Análisis

La finalidad de usar baletas es tener mas refuerzo en el pie, sin embargo lo importante es poder sentir el piso. Las baletas tienen más un valor simbólico; tienen un valor psicológico de protección y una connotación

histórica de sílfide (disciplina) y de elegancia (esfuerzo, dedicación).

Si no se tuvieran las medias calentadoras los pies se enfriarían más. Al realizar actividades con los pies fríos las articulaciones empiezan a doler y se dificulta la actividad.

Se necesitan zonas en los pies que permitan el deslizamiento sobre la superficie, así mismo se necesitan zonas antiderrapantes.

Síntesis

Amortiguar golpes a través del diseño de una prenda que proteja al bailarín.

Disminuir el dolor generado por la actividad física a través de una prenda que estimule los músculos y los masajee mientras se realiza la actividad.

3.5 ACTIVIDAD. ejercicios

Descripción

La actividad se divide en 3 etapas:

Elongación (estiramiento de los músculos)

Técnica para evitar lesiones y mejorar el rendimiento en la actividad física.

Elongar en forma activa (uno mismo) (fig. 8), o en forma pasiva (fig. 9) (con ayuda de otra persona o elemento). El objetivo, antes de iniciar la actividad, es aumentar la temperatura corporal y el ritmo cardíaco.



Como actividad física principal el objetivo es mejorar la adaptación del tejido conectivo (adquirir flexibilidad) y aliviar tensiones inconscientes o involuntarias.

Después de la actividad física principal el objetivo es distender el tono muscular. Evitar que el cuerpo se resienta el día siguiente.

2. FORTALECIMIENTO PIES

Los pies son una de las principales partes del cuerpo que intervienen en la actividad, un correcto fortalecimiento de estos ayudará a

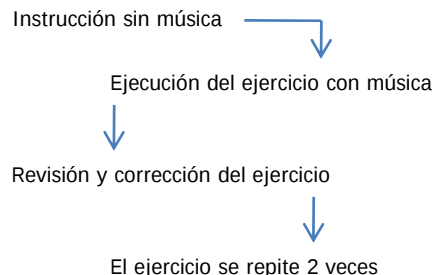
mejorar la ejecución y la técnica.

Los ejercicios de pies sirven para tomar conciencia de los movimientos.

3. DURANTE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se practican los ejercicios de equilibrio, se ejecutan movimientos espontáneos y otros más técnicos. En algunos todo el cuerpo interactúa con el piso y en otros solamente los pies. Se hacen saltos, giros; se requiere de gran flexibilidad y equilibrio.

Las clases tienen una dinámica que se sigue siempre que se sugiere un nuevo ejercicio:



La práctica en la danza es uno de los aspectos más importantes para su desarrollo, ya que una práctica constante fortalece los músculos, acondiciona el cuerpo, mejora los movimientos y la coordinación, favorece el reconocimiento del cuerpo como ente que se mueve en el espacio.

Como en toda actividad física es importante antes de empezarla, realizar ejercicios de calentamiento, en la danza en particular es muy importante que los pies y la columna

Lumbar estén bien preparados para la actividad; los pies porque reciben todos los impactos de los saltos, piruetas y demás ejercicios de dificultad y la columna lumbar porque esta es el eje de todos los movimientos de la parte superior del cuerpo.

En las observaciones realizadas se evidencia que los ejercicios de estiramiento no solo se usan para calentar el cuerpo, sino también mantenerlo caliente durante los periodos en los que no se está realizando ninguna actividad.

Durante el baile se observa que muchos de los ejercicios de estiramiento realizados sobre el piso son empleados como pasos de baile o son tomados como base para hacer coreografías de grupos. La diferencia entre la elongación como ejercicio y como paso de baile es el ritmo de la ejecución y las repeticiones realizadas durante la actividad.

Ya en la presentación en un escenario, los ejercicios que se practican en clase son empleados constantemente pero de una forma menos consciente porque después de haberse repetido tantas veces en la práctica ya se convierte en un movimiento mecánico inconsciente.

También empiezan a ser relevantes otros aspectos como la ejecución coordinada de la coreografía, cumplir con los tiempos y ritmo de la música y transmitir la idea o concepto de lo que se quiere representar y lograr que el público capte los sentimientos que se están intentando transmitir y que el público entienda y sienta lo que siente el bailarín.



Lo importante durante la práctica es lograr ejecutar la técnica de una manera correcta, para que a través de la repetición, esta se vuelva mecánica y se pueda seguir avanzando en la consecución de nuevos métodos o técnicas que enriquezcan la experiencia del bailarín, esto es en cuanto a lo académico.

Referente a las personas que practican la danza como hobby, el hecho de presentarse ante un público disminuye en importancia, ya que una de las principales motivaciones para bailar es la satisfacción personal, no obstante en caso de presentarse ante un público, el factor diversión predomina ante el factor perfección de la técnica.

Lograr hacer ejercicio coordinados requiere de práctica, desarrollo del sentido de la espacialidad y oído.

Los objetivos en la práctica de la danza en el salón de clase y los de una presentación de danza, se diferencian, en la finalidad con que son ejecutados.

Después de bailar el cuerpo siente algo totalmente diferente a lo que siente la mente, el cuerpo está dolorido, la mente está relajada.

Ahora no solo se busca bailar por gusto sino también para sentir nuevas sensaciones, vivir nuevas experiencias.

Análisis

El fortalecimiento adecuado de las partes fundamentales del cuerpo en la actividad de la danza (pies, piernas, columna lumbar), favorece la ejecución de la actividad; entre más familiarizado con el cuerpo mejor es la ejecución.

La versatilidad de los ejercicios de calentamiento, estiramiento y entrenamiento permite que sean empleados como rutinas coreográficas siendo así que los movimientos se conocen muy bien, porque han sido practicados en series repetitivas y por periodos de tiempo largos.

Síntesis

Diseñar un elemento que permita codificar los ejercicios deseados por el bailarín y que posteriormente permita realizar una coreografía con los pasos ensayados.

Enseñar pasos de baile a través de juegos.

Llevar la actividad de la danza a la casa, donde la persona pueda practicar sin que le de pena y no tenga el temor que lo están observando.



3.6 LESIONES

Descripción

Se producen por mal manejo de la técnica, por no tener la disposición física adecuada para ser bailarín, o por agentes externos como el espacio donde se desarrolla la actividad o la indumentaria.

En los bailarines las lesiones mas frecuentes son:

Miembros inferiores (pie, tobillo, rodilla, cadera): 65%- 80% de las cuales el 50% ocurren en pie y tobillo.

Columna vertebral: 10%- 17%

Miembros superiores (muñecas, codos, hombros, cuello) : 5%- 15% (Milan, 1994)

LESIONES INTERNAS.:

Lesiones de tendones (tendinitis)
De ligamentos (Esguinces y roturas)
Musculares (desgarros)
Fracturas por sobrecarga o "stress"
Degeneración o desgaste precoz de los cartílagos (meniscos y cartílago articular)
Deformación del pie (juanetes)

LESIONES EXTERNAS:

Lesiones en la piel (ampollas, callos)
Contusiones

Las lesiones en los miembros inferiores son frecuentes en los bailarines, sin embargo también son frecuentes en deportistas de otras disciplinas, esto debido a que en casi todos los deportes el sustento son los miembros inferiores.

Existen algunos métodos para corregir las

Lesiones pero no tantos para prevenirlas. En cuanto a corrección encontramos soluciones médicas como la fisioterapia y el reposo, en caso de que la lesión sea muy grave la solución se encuentra en la cirugía.

Este tipo de soluciones responden al hecho de que la única forma de recuperar la movilidad del miembro afectado es acondicionarlo lentamente de nuevo al movimiento, pero porqué en vez de estar curando las lesiones no las previenen?, de esta forma se lograría mantener el rendimiento del deportista, se ahorrarían gastos, tiempo y esfuerzo, pensando que una persona lesionada tarda en recuperarse.

Para prevenir lesiones internas se encuentran soluciones especializadas para juanetes y para lesiones en la piel como las ampollas, pero para las lesiones del tobillo que según los datos es una de las más frecuentes no se encuentran soluciones preventivas, solo curativas y estas corresponden a vendas.

En muchos casos la causa de lesión es el mal empleo de la técnica, debido al desconocimiento de ésta o al hecho de querer emplear el tiempo que el estudiante pasa solo son tutoría mientras que el maestro corrige o enseña a otros. Es posible que esta falta de supervisión y las ganas de hacer el ejercicio (excesivo entusiasmo) causen más daño del necesario.

El miedo es otro factor que puede causar lesiones , al no realizar los ejercicios con seguridad se piensa más en lo que nos e quiere, por ejemplo caerse, que en la correcta ejecución del ejercicio. Muchas veces al empezar a practicar la danza y más si se

inicia a una edad tardía el miedo a pegarse, lesionarse o no hacer el ejercicio bien, dificulta el progreso y aumenta las posibilidades de fracaso.

A los bailarines les da miedo hacer ejercicio bruscos por temor a pegarse duro contra el piso.

Un modo mas efectivo de "tratar" las lesiones sería con un método preventivo y no curativo.

Análisis

La observación correcta de la técnica y los métodos preventivos hacen que las lesiones disminuyan en los practicantes de danza.

Síntesis

A través de un traje ayudar al cuerpo a prevenir lesiones, limitando los movimientos que puedan ser perjudiciales para la salud.



3.7 SOCIOCULTURAL

Descripción

La danza siempre ha formado parte de la humanidad, ha sido empleada como medio de comunicación y medio de expresión, ha evolucionado con el tiempo y representa momentos característicos de la historia del mundo. Desde siempre ha sido empleada como ritual, ya sea para alabar a los dioses, para presentarse en sociedad, para celebrar acontecimientos importantes o como modo de compartir con la comunidad; bailando se puede conseguir que un grupo se sienta unido (Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta® 2005© 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.).

Si se toma la danza como medio de expresar sentimientos e ideas se puede catalogar como un arte, que se estudia formalmente y llega a ser una profesión, pero también se puede catalogar como hobby y se busca como medio de relajación, de liberación de las preocupaciones, una forma de desestresarse y desentenderse de los problemas de la vida diaria, como una forma de escape, es más como una diversión. Desde este punto de vista la danza es más asequible a la sociedad porque se presenta de una forma relajada.

En Colombia las danzas populares son las más acogidas y difundidas precisamente porque representan la cultura del país. Académicamente hablando Colombia es un país que desde hace poco ha ido despertando y acogiendo otras formas artísticas, como la danza contemporánea. Con la apertura de academias que muestran esta actividad como profesión, se busca que en un futuro la danza sea considerada como una actividad importante en el país.

En Bogotá las danzas populares son bien acogidas y se encuentran diversos sitios para bailarlas, como gimnasios con las clases de rumba y aeróbicos, escuelas de danzas que las enseñan o establecimientos comerciales.

Con la tendencia actual de practicar actividades que reflejen beneficios personales, tanto físicos como emocionales y mentales, se observa que el interés por danzas menos tradicionales, como la danza contemporánea que ofrece la oportunidad a la personas de expresar sus sentimientos, salir relajados de una clase y adicional a esto mantenerse en forma, ha crecido, sobre todo en el ámbito femenino. Esto como medio de diversión.

Sin embargo hablando académicamente y tomando como referente comentarios de estudiantes formales de danza, en Bogotá y en Colombia todavía hace mucha falta difundir la danza como actividad seria; dicen que los tienen olvidados y que no los toman en serio. Un futuro ideal de la danza sería que reconocieran el arte como herramienta básica de la vida, que generara una cultura en la sociedad.

Análisis

Hay que cambiar la percepción que tiene la gente de la danza académica para que esta tenga mas acogida a nivel social.

La gente al no entender de que se trata la danza contemporánea, se aburre.

La falta de contacto con la danza contemporánea hace que la gente no se sienta atraída hacia ella.

También hace falta que llegue al espacio de la vida cotidiana de las personas.

A la gente le gusta más algo donde pueda divertirse y pasarla rico.

Síntesis

Incluir la danza en objetos de uso cotidiano.

Incluir, trasladar o adaptar elementos característicos de la danza en objetos de uso cotidiano.



3.8 PLANES DE GOBIERNO

Descripción

En la actualidad en gobierno a través del IDRD ha implementado programas públicos de danza, entre los que se encuentran:

-Niños y niñas para la danza: busca acercar a los niños al ballet, danza contemporánea, danza tradicional colombiana y a fundamentos teórico e históricos de la danza.

-La danza se lee: como espacio de reflexión, debate y estudio de la danza vista desde diferentes puntos de vista.

-Salones de entrenamiento corporal: con talleres para profesionales de la danza para que perfeccione la técnica.

-Escenarios para la danza: para estimular la creación de grupos , compañías e interpretes de la danza y promover la asistencia del público a eventos .

-Premios y becas: que busca incentivar la presentación de iniciativas y propuestas en danza contemporánea, tradicional, urbana, etc.

-Montajes coreográficos: espacios de creación e interpretación con profesionales de la danza y estimular vínculos con ferias y festivales internacionales.

Así mismo se han creado 7 festivales de danza, que no solo promueven las danzas tradicionales del mundo y Colombia, sino que también tienen en cuenta géneros como la danza contemporánea y el ballet tanto para adultos , niños, adolescentes y adultos mayores.

El estado también ha buscado incentivar la actividad física a través de campañas deportivas como “muévete Bogotá” para motivar a los bogotanos a erradicar el sedentarismo y las enfermedades derivadas del mismo.

Estas campañas se promueven mostrando los beneficios que se obtiene al realizar actividades físicas, como la reducción de la inversión en costos médicos o la incrementación del rendimiento académico en estudiantes, entre otros.

Desde el ámbito académico se ha dado inicio a investigaciones que profundizan en el estudio del ocio, la recreación y el tiempo libre, buscando que el sector se vuelva ,as robusto y competente a nivel científico (www.idrd.gov.co)

Es importante enfocar la danza no solo a los adolescentes y personas adultas que toman la danza ya sea como profesión o como hobby sino también incentivar a la juventud y a los niños y acercarlos al mundo de la danza desde pequeños para que se sientan mas familiarizados con el ámbito y la tengan presente en su vida.

Así mismo es importante que los profesores y personas encargadas de difundir y enseñar la danza tengan una formación constante, que se estén actualizando, que vean y se empapen de otras culturas y que difundan la nuestra a nivel nacional e internacional. También es relevante que no solo se practique la técnica sino que también se conozcan los fundamentos históricos y se genere debate alrededor del tema de la danza.

Incentivar la creación de grupos de danza favorece la difusión de esta, entre mas ayuda se obtenga mayores posibilidades de aportar al ámbito a nivel de calidad , de difusión, de aceptación y de práctica.

La participación de la comunidad, a si sea en el rol de espectador, abre el panorama para que nuevas alternativas de recreación, arte, expresión, sean propuestas e incrementadas como planes gubernamentales.

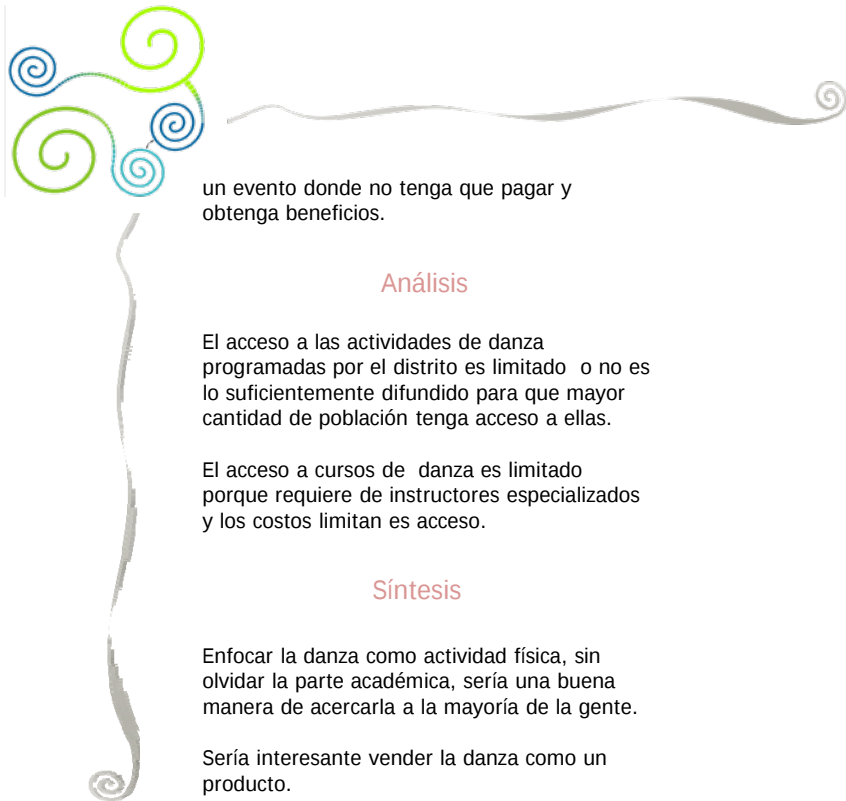
La posibilidad e implementar la danza en campañas deportivas como “muévete Bogotá” permite que se expanda a nuevos horizontes y llegue a la mayor cantidad de público posible.

Bajo el concepto de vida saludable es posible acercar la danza como una disciplina completa. Entonces es posible acercarse a las clases mejor favorecidas económicamente bajo la idea de beneficios corporales? Pero si la idea es acercar la danza a la mayor cantidad de población posible bajo qué concepto se acercaría a la población menos favorecida económicamente, si sus prioridades son diferentes?

Aquí surge la pregunta de si es posible que estas personas se sientan cultas al practicar una actividad que hasta el momento se ha visto restringida a un público “selecto” y que al sentirse mas “cultos” la adopten como parte importante de su vida?

Escenarios gratuitos que acerquen a la gente a la danza favorecen el conocimiento de esta al público y de cierta manera lo incluyen y acercan a la actividad.

Para conocer algo que no conozco y que seguramente no me interesa, nada mejor que



un evento donde no tenga que pagar y obtenga beneficios.

Análisis

El acceso a las actividades de danza programadas por el distrito es limitado o no es lo suficientemente difundido para que mayor cantidad de población tenga acceso a ellas.

El acceso a cursos de danza es limitado porque requiere de instructores especializados y los costos limitan el acceso.

Síntesis

Enfocar la danza como actividad física, sin olvidar la parte académica, sería una buena manera de acercarla a la mayoría de la gente.

Sería interesante vender la danza como un producto.

Incluir la danza como medio de educación a través de actividades didácticas.

Acercar la danza a la población sin que requiera de un instructor que supervise.



4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Tomando como referencia a Bonilla Castro y a Rodríguez Sehk (1997), el primer paso fue definir los objetivos de la investigación, después de definió la estrategia, es decir como se iba a proceder, y por último se determinó la técnica de recolección de datos.

A continuación un resumen de las actividades realizadas después de haber realizado el diseño de la investigación:

El primer paso para acercarse al tema fue hablar con una persona que estuviera involucrada en el mundo de la danza y que conociera gente, academias y grupos de baile donde se pudiera llevar a cabo la investigación. Adicional a esto se buscaron en el directorio academias de baile, se enviaron cartas solicitando permiso para entrar a las instalaciones, asistir a las clases de danza, tomar registros fotográficos y de video y hacer entrevistas a las personas. Se buscó que las academias tuvieran el enfoque profesional y el enfoque de cursos libres.

Teniendo los contactos y las academias confirmadas se procedió a visitarlas.

El objetivo que se planteó en la primera visita fue el de hacer un trabajo de observación, tomando nota de lo observado y registro fotográfico.

El primer paso fue presentar la investigación a los bailarines y exponer la razón de la visita.

Al final de las clases se agradecía a los participantes y al profesor, se preguntaban los nombres de los asistentes, y se les pedía el correo electrónico para enviarles avances de la investigación y si querían se les enviaban las fotos tomadas.

Esto se hizo en dos academias y en la clase de danza contemporánea de la Universidad de Los Andes.

Posteriormente se enviaron las fotos a los correos y adjunto una encuesta relacionada con las observaciones realizadas en la primera visita. (Anexo 1)

Para la segunda visita se enviaron correos electrónicos a los profesores solicitando permiso para emplear media hora de la clase y hacer una sesión de focus group con los asistentes.

Confirmado el permiso se procedió a hacer la visita.

El objetivo que se planteó fue conocer la percepción de los asistente acerca de la danza e identificar oportunidades de diseño.

Este objetivo se estructuró tomando como base las observaciones de la primera visita y estableciendo los aspectos más relevantes.

Se les hicieron preguntas muy generales donde cada persona pudiera responder según su criterio, relacionadas con el espacio, la indumentaria, aspectos físicos y emocionales de la danza, aspectos sociales y culturales. (Anexo 2)

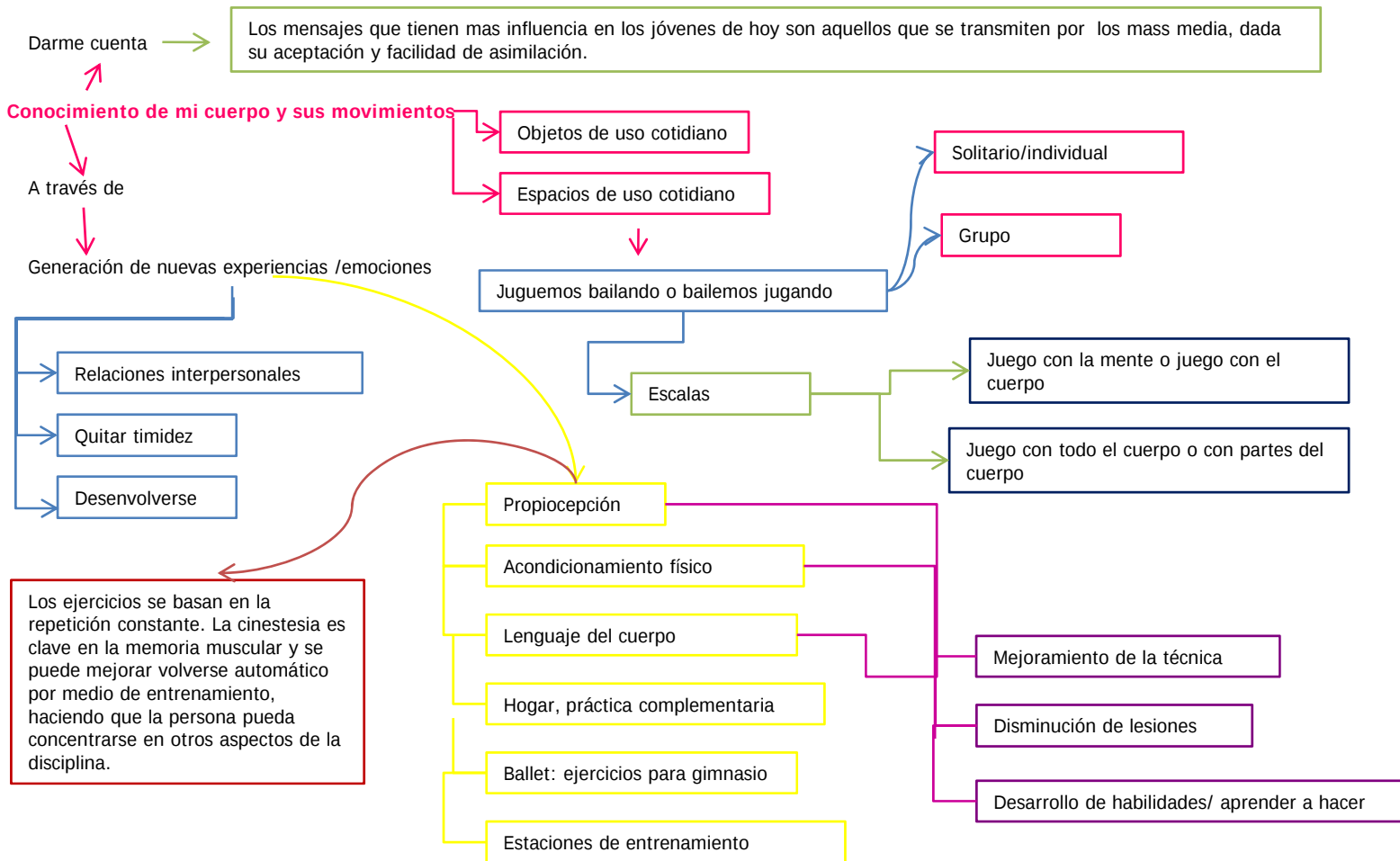
Esta actividad se hizo en formato de Focus Group y se tomaron registros fotográficos, de video y se hicieron anotaciones.

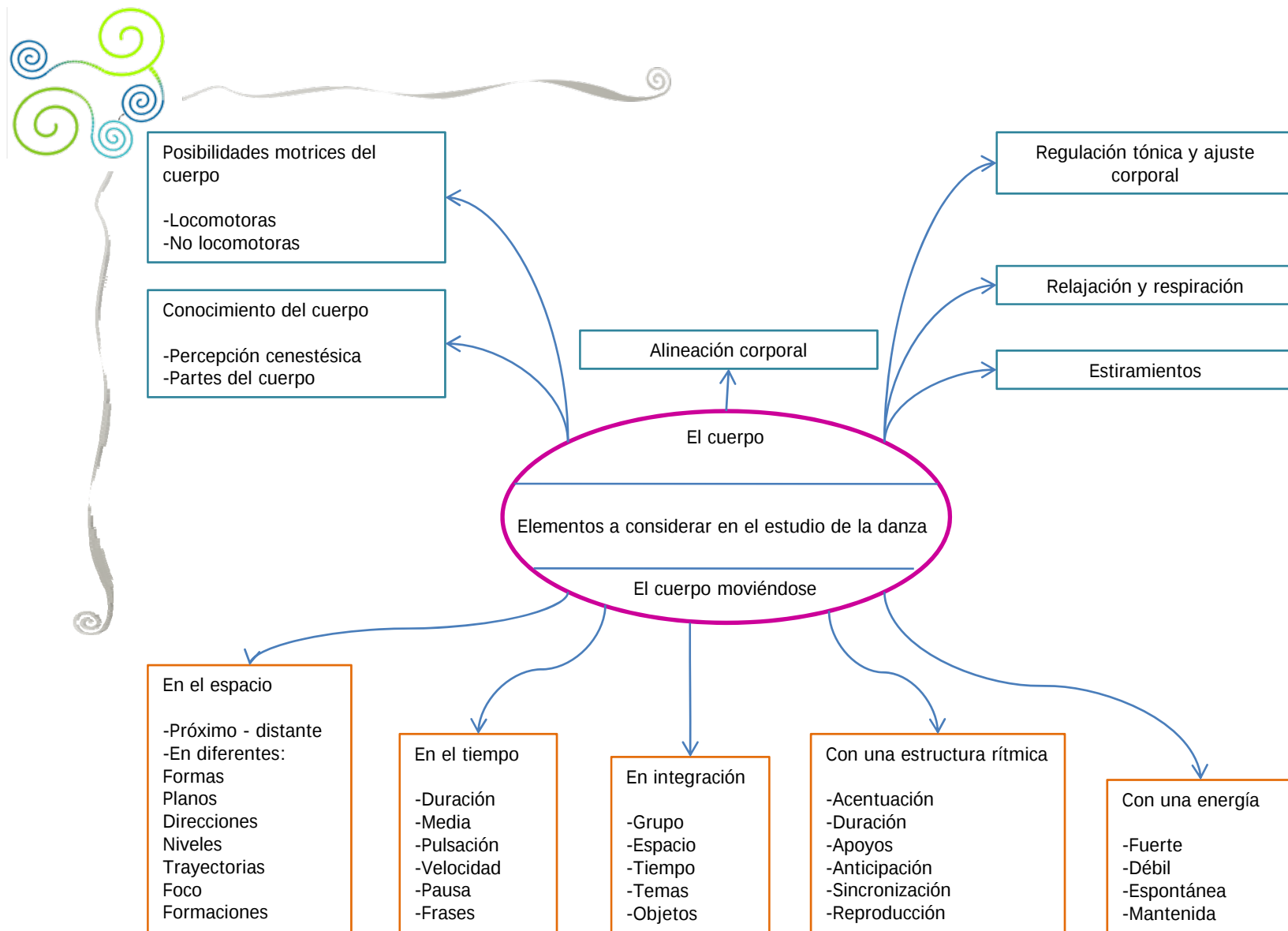
Al finalizar la actividad se agradeció la colaboración y se hizo el compromiso de contarles a través del correo electrónico como avanza el proyecto.

Posteriormente se envió un correo con las fotos tomadas ese día y se agradeció de nuevo la colaboración.



4. INNOVACIÓN Y DESARROLLO. Enunciados teóricos







5.1 CONCEPTO DE PROYECTO

Desarrollar o fortalecer la flexibilidad, coordinación y equilibrio, en ambientes lúdicos, en estudiantes o practicantes de danza de 15 y 16 años, a través de ejercicios o actividades de repetición que ayuden a tomar conciencia de las posiciones o movimientos del cuerpo, contribuyendo con el mejoramiento de las técnicas de calentamiento y con la enseñanza y conocimiento de los ejercicios o acciones de baile.

5.2 CONCEPTOS DE PRODUCTO

1

BRIGH BOARD

Desarrollar flexibilidad, coordinación y equilibrio, a través de un juego individual o grupal, que siga patrones rítmicos, configurado en pared y piso, buscando que todas las partes del cuerpo se involucren; los movimientos son guiados a través de señales que indican la posición que deben tomar brazos y piernas (siguiendo un patrón de ejercicios) y que al contacto con las superficies generan un estímulo que indica el grado de acierto en la ejecución de la actividad, los movimientos deben coincidir con el beat de la música que está sonando o seguir un patrón rítmico.

Se pueden configurar rutinas de ejercicios o coreografías dependiendo del grado de habilidad del usuario, hay unas rutinas predeterminadas que pueden ser realizadas por todos los usuarios como las rutinas de calentamiento y estiramiento.

2

ELASTIK-DOT

Desarrollar flexibilidad, coordinación y equilibrio a través de estaciones de entrenamiento, cada una enfocada a realizar actividades o ejercicios específicos correspondientes a cada una de las habilidades a fortalecer, tomando como base ejercicios realizados en la práctica de la danza.

En el módulo de flexibilidad y fortalecimiento se desarrollan ejercicios en posición horizontal, incrementando la carga sobre el músculo mediante el aumento de la intensidad, del volumen o de la frecuencia de los ejercicios.

Combinando estiramientos suaves con actividades con actividades que elevan la temperatura del cuerpo como saltos y desplazamientos por el espacio se prepara el cuerpo para la actividad y se fortalece, logrando de esta manera obtener la mayor flexibilidad.

En el módulo de coordinación y equilibrio se desarrollan actividades siguiendo patrones gráficos presentes en la superficie.

3

DANCE CIRCLE

Desarrollar equilibrio, coordinación y flexibilidad a través de un juego individual que por medio de configuraciones formales y gráficas indica una rutina de ejercicio de repetición que debe ser seguida por la bailarina, logrando de esta manera que la ejecución de los ejercicios se vuelva automática y que la bailarina pueda concentrarse en otros aspectos de la disciplina; a su vez tiene la posibilidad de permitirle al usuario escoger y crear diferentes coreografías de práctica libre y seguir diferentes rutas, despertando el sentido de la creatividad en la creación de rutinas de baile.



5.3 CONCEPTO DE PRODUCTO FINAL

Desarrollar flexibilidad, coordinación y equilibrio a través de un juego individual o grupal, que siga patrones rítmicos, configurado en el piso, buscando que todas las partes del cuerpo se involucren; los movimientos son guiados a través de señales luminicas que indican la posición que se debe tomar para desarrollar el ejercicio y que al contacto con las superficies generan un estímulo sonoro que indica el grado de acierto o error en el desarrollo de la actividad. Los movimientos deben coincidir con el beat de la música que está sonando o seguir un patrón rítmico. Se pueden configurar rutinas de ejercicios y coreografías dependiendo del grado de habilidad del usuario y se pueden realizar también las rutinas predeterminadas que incluyen ejercicios básicos.

5.4 RESULTADOS

5.4.1 EXPERIMENTACIONES PREVIAS AL CONCEPTO DE PRODUCTO FINAL

PROPUESTA 1. BRIGHT BOARD

Hay una pista musical que dependiendo de la intensidad de la actividad varía la velocidad:

*Fase de calentamiento: 120 – 130 bpm

*Fase aeróbica: no máxima a 165 bpm

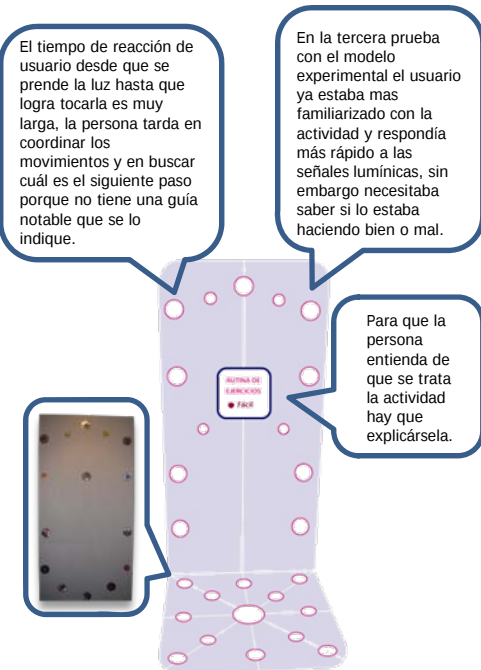
*Fase de coordinación: 110 – 130 bpm}

*Fase de estiramientos, relajación, flexibilidad: menos de 110 bpm

Estímulos sonoros que al tocar las superficies en los puntos requeridos (pueden ser iluminados), coinciden con el beat de la música y establecen el grado de coordinación en la ejecución de la actividad.

OBSERVACIONES REALIZADAS POR LOS USUARIOS

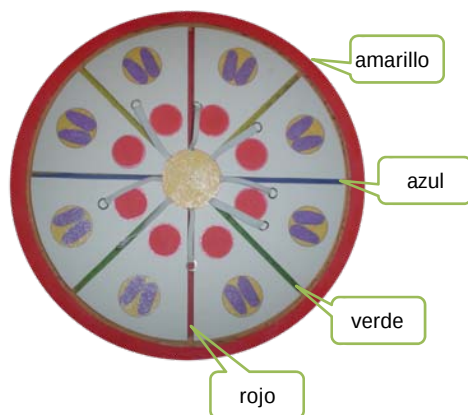
- Recomendable que sean señales luminosas que se puedan detectar fácilmente al hacer un barrido visual rápido.
- Indicar las rutinas o movimientos con señales que determinen direcciones que guíen al usuario.
- A través de zonas iluminadas se indique la parte del cuerpo que se debe mover . Ej.: solo la parte derecha del cuerpo se debe mover, solo la parte derecha del tablero se ilumina.
- Recibir estímulos al realizar la actividad.
- Una cámara integrada para que el usuario pueda ver su desempeño después de haber realizado la prueba, y al finalizar la actividad recibir una notificación de su desempeño.
- La persona puede programar sus propias rutinas sin la supervisión del maestro.
- Varios niveles de complejidad para los diferentes niveles de desempeño de los usuarios.
- Para ejercicios de brazos esquemas en la pared y para ejercicio de piernas y pies en el piso.



PROPUESTA 2. ELASTIK-DOT

Elásticos dispuestos concéntricamente con los que se realizan actividades de estiramiento, fortalecimiento y flexibilidad.

Están identificados por colores indicando el grado de resistencia: de esta manera se pueden realizar ejercicios de diferentes resistencias.



Gráficos que indican posiciones que debe adoptar el practicante para realizar ejercicios de calentamiento de extremidades superiores. A su vez indican zonas para realizar ejercicios de equilibrio y actividades de coordinación, que se den seguir, según el orden establecido por el practicante.



Si el bailarín el capaz de romper el círculo de movimientos desalineados y fortalecer los adecuados, podrá no solo ser mas habilidoso, sino también reducir el riesgo de lesión (Franklin, 2006).

EL PRINCIPIO DE CARGA PROGRESIVA: el programa de acondicionamiento debe empezar lentamente y aumentar su intensidad poco a poco: el ideal es aumentar la resistencia con el tiempo para unir el aumento de la fuerza y la preparación del músculo (carga progresiva) y sin él no hay efecto de entrenamiento.



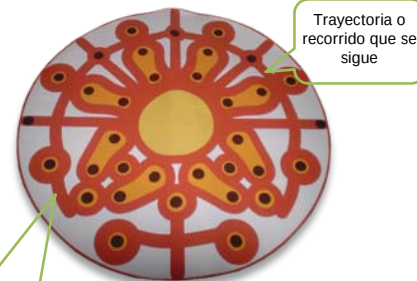
Los ejercicios se pueden realizar en posición parada, sentada o acostada.

PROPUESTA 3. DANCE CIRCLE

Para llegar a desarrollar flexibilidad, coordinación y equilibrio es necesaria la práctica, es un elemento clave. En este juego primero se establecen los objetivos de la actividad para que usuario lo entienda, se deja el campo abierto para que la persona explore soluciones al objetivo y si es necesario se brindan unas instrucciones.

Objetivos:

1. Desarrollar y fortalecer habilidades deportivas como flexibilidad, coordinación y equilibrio.
2. Potenciar la creatividad y la exploración en la ejecución de ejercicios.



Zonas en el recorrido que indican pasos y partes del cuerpo con las que se puede pisar (pies, manos, etc.). A su vez es posible puntos específicos para configurar coreografías, rutinas de ejercicios o baile.



Los tapetes son dobles faz y brindan la posibilidad de realizar diferentes rutinas al mismo tiempo. Si el usuario desea realizar solo una rutina, ejecuta la que se encuentra en el círculo que escoja, pero si desea aumentar el espacio de baile, puede desdoblar el tapete y realizar las rutinas al mismo tiempo.

También existe la posibilidad de elegir la complejidad de la rutina que está indicada por colores:

Verde= rutina básica
Azul y rosado= rutina media
Rojo= rutina avanzada

Se pueden configurar varias rutinas uniendo varios tapetes, ampliando de esta manera las posibilidades de desplazamiento en el espacio; a su vez permite que varias personas se unan a una coreografía o a los ejercicios realizados en grupo.



El tapete permite manejar los tres planos horizontales del espacio:

Alto: en los saltos

Medio: en ejercicios de posición de pies

Bajo: en ejercicios acostado

También involucra diferentes trayectorias para hacer la actividad dinámica.

En este juego interviene actividades locomotoras y no locomotoras porque se pueden realizar ejercicios sin moverse de un punto específico o se pueden hacer ejercicios a través del movimiento en el espacio.

Al pisar sobre los puntos sonoros se abre la posibilidad de crear una melodía al mismo tiempo que se configura la coreografía.



En la creación de coreografías o rutinas se adicionan unos elementos en el tapete que reaccionan a la presión, cuando la persona pasa sobre estos puntos recibe un estímulo sonoro que le indica dónde pisó y si lo hizo en la zona correcta.

Estos puntos sirven para identificar zonas específicas del tapete que se quieran trabajar sin confundirse con las demás zonas del juego.

Espacios en blanco para reposo y apoyo de los pies en otras secciones del tapete

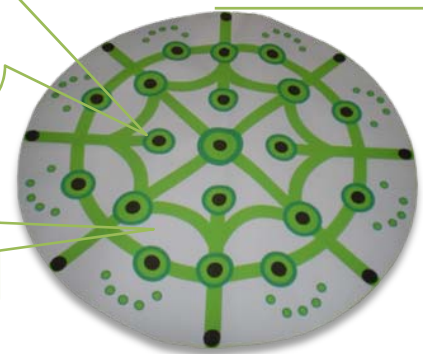
OBSERVACIONES REALIZADAS POR LOS USUARIOS

Para los ejercicios básicos de principiante está bien realizar una rutina con patrones estáticos, pero para niveles avanzados es importante el dinamismo del producto.

Es importante que hayan juegos de punto, línea y plano, que indiquen movimientos y direcciones, es posible que se configuren unas instrucciones a través de la combinación de estos elementos.

Es importante que hayan respuestas a las acciones para poder seguir la dinámica y el ritmo de la actividad; asegurarse de que se está ejecutando bien.

Poder configurar uno mismo la coreografía.



100 cm

5.4.2 EXPERIMENTACIONES CONCEPTO DE PRODUCTO FINAL

5.4.2.1 EXPERIMENTACIÓN 1. MOTION GAME

OBJETIVOS

- Lograr 100 puntos en la ejecución de cada rutina, haciendo los ejercicios como se indica en la gráfica.
- Lograr la mayor acumulación de puntos al final del juego.

VELOCIDAD DE LA EJECUCIÓN

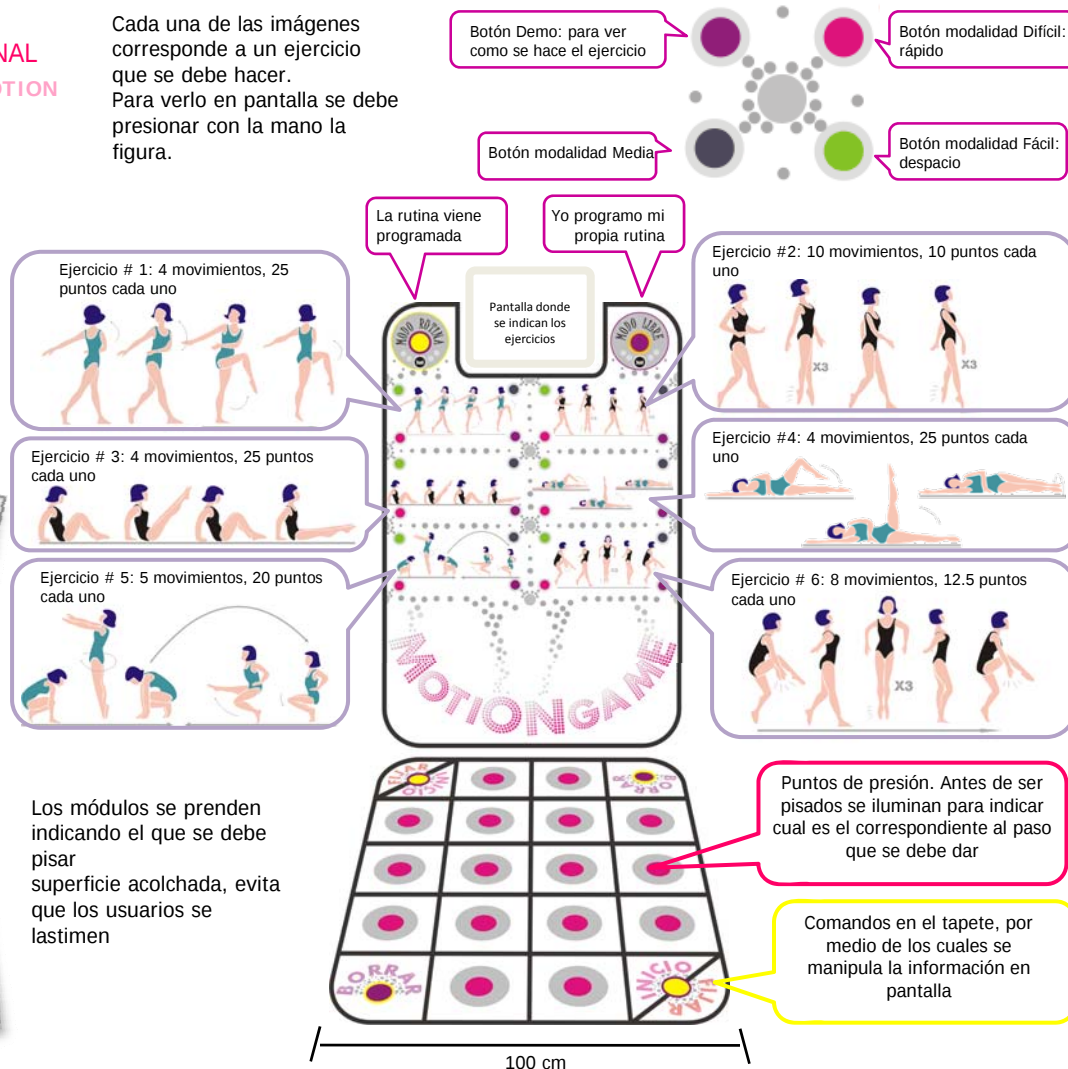
Fácil: cada 4 segundos un toque

Media: cada 3 segundos un toque

Difícil: cada 2 segundos un toque



Cada una de las imágenes corresponde a un ejercicio que se debe hacer. Para verlo en pantalla se debe presionar con la mano la figura.



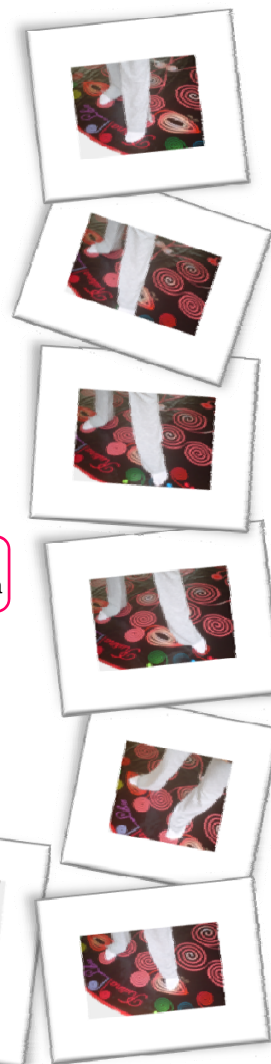
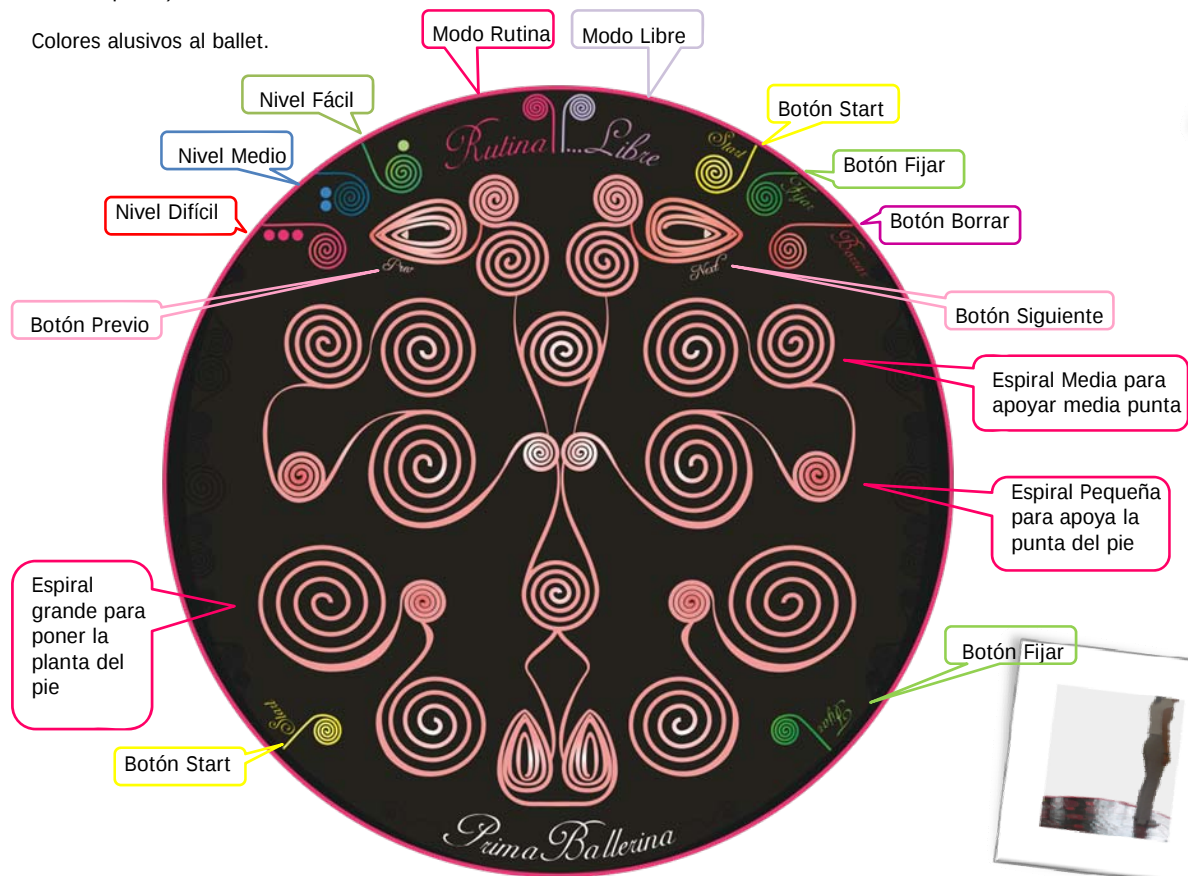
5.4.2.2 EXPERIMENTACIÓN 2. PRIMA BALLERINA

El sentido de la espiral determina el sentido de los giros que se deben realizar, a su vez, indica el grado del apoyo del pie (desde la planta hasta la punta).

La interfaz se maneja a través de los comando ubicados en el tapete.

En la pantalla se indica como debe ser realizado el ejercicio.

Colores alusivos al ballet.



5.4.2.3 EXPERIMENTACIÓN FINAL. DANCE 'N DRAWS

5.4.2.3.1 BASE TEÓRICA

dance 'n draws

Dibuja con tu cuerpo

La idea en el aprendizaje de la nueva danza es que las acciones en todo tipo de actividad humana, y por consiguiente también en la danza, consisten en sucesiones de movimientos en las que un esfuerzo definido del sujeto acentúa cada uno de ellos.

El dibujo o escritura en el aire de diseños grandes o pequeños combinados con las 8 acciones básicas de esfuerzo contribuye con el entendimiento de los movimientos cotidianos y ayuda a tomar conciencia de nuestro cuerpo y como se desenvuelve en el espacio (Laban, 1975).

ESFUERZOS BÁSICOS

- ✿ Retorcerse
- ✿ Presionar
- ✿ Deslizarse
- ✿ Flotar
- ✿ Dar latigazos Leves
- ✿ Hendir el aire
- ✿ Dar puñetazos
- ✿ Dar toquecitos

ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO

- | | |
|-------------|------------|
| ✿ Firme | ✿ Súbito |
| ✿ Ligero | ✿ Directo |
| ✿ Sostenido | ✿ Flexible |

En dance 'n draws cada ejercicio debe realizarse con un esfuerzo básico, cada uno tiene un nombre de fácil reconocimiento y recordación:



MARIPOSA: HENDIR EL AIRE

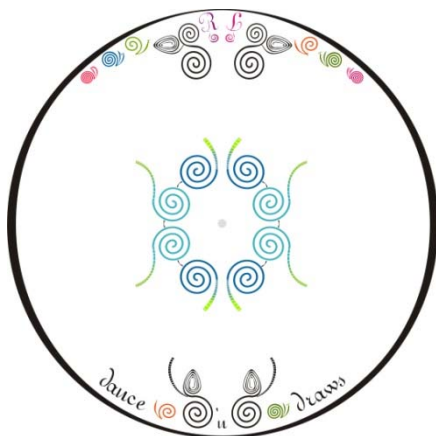
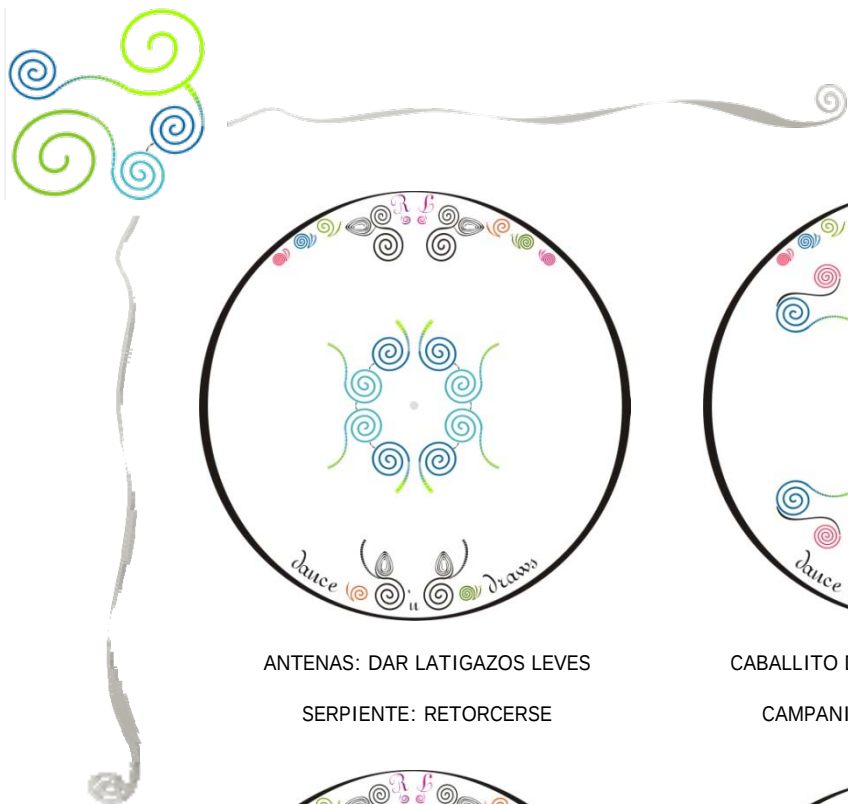
CÍRCULO (MEDUSA): PRESIONAR



FLOR: DESLIZARSE

LIBÉLULA: FLOTAR





ANTENAS: DAR LATIGAZOS LEVES

SERPIENTE: RETORCERSE



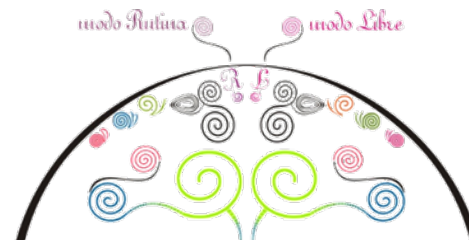
CABALLITO DE MAR: DAR PUÑETAZOS

CAMPANITA: DAR TOQUECITOS



5.4.2.3.2 DINÁMICA DEL JUEGO

Dance 'n draws se divide en 2 actividades:



OBJETIVOS MODO RUTINA:

- Ejecutar el ejercicio como se indica en la pantalla (puntos a pisar y dirección de giros).
- Dibujar con el cuerpo la figura completa.
- Pisar la espiral coordinadamente con la pista musical

OBJETIVOS MODO LIBRE:

- Crear una rutina o coreografía propia.
- Repetirla sin equivocarse.

5.4.2.3.2.1 DISEÑO DE LA INTERFAZ

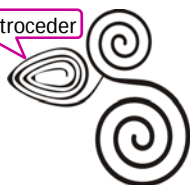
En el modo Rutina hay tres niveles de dificultad, cada uno difiere en la velocidad de la pista musical:

- Fácil
- Medio
- Difícil



Para ver los ejercicios los botones de avanzar y retroceder :

Retroceder



Avanzar



Para seleccionar el Modo Rutina o el Modo Libre



En el modo Libre las opciones de configuración de la rutina son:



Inicio: se presiona para dar inicio a la grabación de la rutina.



Fijar: se presiona para dejar guardada temporalmente la rutina recién creada.



Borrar: se presiona para borrar la rutina creada.

5.4.2.3.3 SECUENCIA DE USO

INICIAR MODO RUTINA

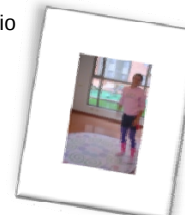
Presione la R (de Rutina)



Seleccione el ejercicio con las flechas de dirección



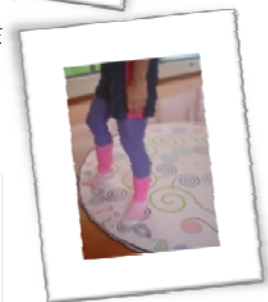
Realice el ejercicio



Para ver un DEMO del ejercicio presione una vez sobre el botón de dificultad que desee. Para iniciar el ejercicio sin ver el DEMO presione dos veces sobre el botón.

INICIAR MODO LIBRE

Presione el botón de Inicio



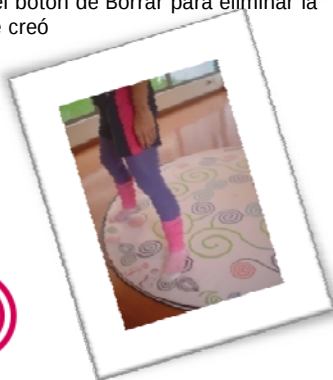
Cree su coreografía



Presione el botón de Fijar para dejar su rutina grabada temporalmente



Presione el botón de Borrar para eliminar la rutina que creó

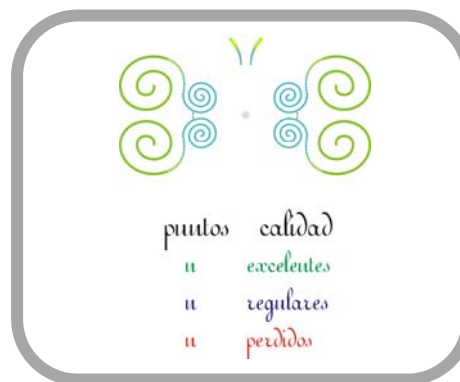


Presione el botón de Inicio nuevamente para repetir la coreografía que acaba de crear.



5.4.2.3.4 NIVEL DE DESEMPEÑO

Los resultados se muestran en pantalla. El nivel de desempeño se mide en dos categorías:



1. Si la imagen sale completa, ejecutó el ejercicio de forma correcta.
2. Puntos medidos en calidad y en cantidad (ej.: 2 excelentes, 4 regulares, 3 perdidos).

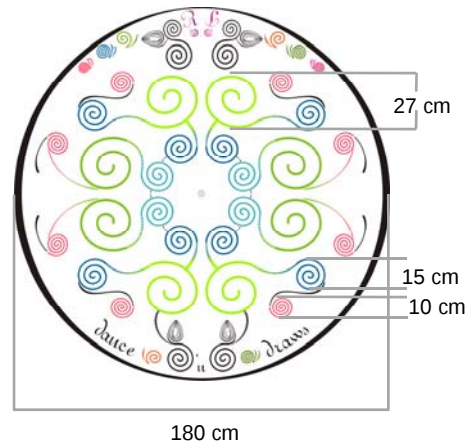
Si se equivocó, no salen los puntos de la imagen donde hubo errores.



Requisitos para lograr un resultado excelente:
Pisar la espiral coordinadamente con la pista musical.
Realizar los giros en la dirección correcta.

5.4.2.3.5 ATRIBUTOS FORMALES

5.4.2.3.5.1 DIMENSIONES



180 cm teniendo en cuenta a una persona parada en el centro con los brazos abiertos.

27 cm en la espiral verde, para apoyar la planta del pie completo.

15 cm en la espiral azul, para apoyar el pie en media punta.

10 cm en la espiral roja, para apoyar el pie en punta.

5.4.2.3.5.1 MATERIALES

Exterior

PVC: impermeable, fácil de limpiar.

Interior

Espuma de polietileno: aislante térmica, acolchonada.

Sistema de cierre: cremallera (fácil acceso a los mecanismos internos).

5.4.2.3.5.2 FORMA



Circular. No tiene direccionalidad definida, permite que el bailarín tome diferentes caminos en la configuración de sus rutinas. Evoca movimiento cíclico.

ESPIRAL

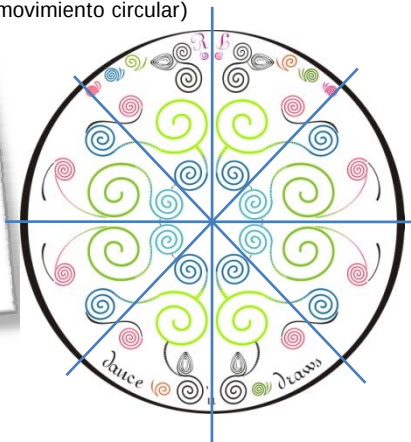
Figura dinámica, evoca constante movimiento, a su vez determina la dirección del giro que se debe hacer.



SIMETRÍA

Bilateral (tomando como referencia la simetría del cuerpo humano).

Simetría Radial (de un punto a varios, movimiento circular)



5.4.2.3.5.3 COLOR

Fondo Blanco: color neutro, libera peso visual, resalta el color de las espirales.

Verde: color de tranquilidad, evoca movimientos mas reposados y sencillos.

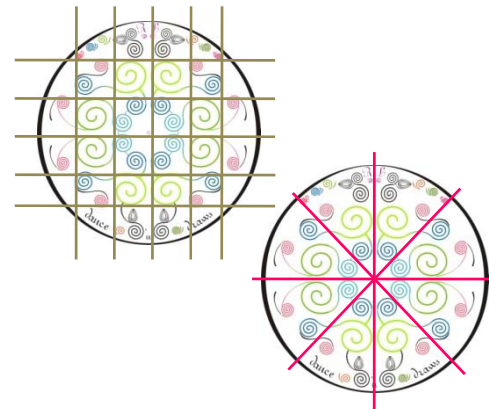
Azul: color intermedio, de transición.

Rojo: color de alerta y de dificultad.

5.4.2.3.5.4 DENSIDAD DE LA LÍNEA

Las espirales verdes, que son las mas grandes, están configuradas por una línea gruesa, las azules por una línea media, y las rojas por una línea delgada, esto evoca el grado de apoyo del pie, es decir entre mas gruesa mas apoyo.

5.4.2.3.5.5 FORMA DE DOBLADO



En estas forma de dobleces ninguno pasa sobre alguna espiral, protegiendo los mecanismos electrónicos internos.

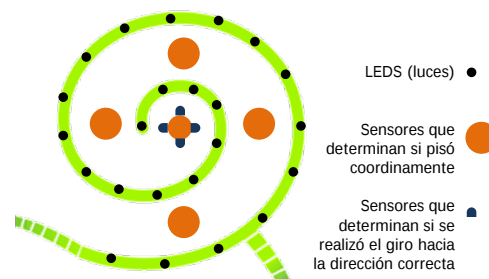
5.4.2.3.6 TECNOLOGÍA

5.4.2.3.6.1 SISTEMA ELECTRÓNICO

El sistema electrónico está compuesto de:

LEDs

Sensores de fuerza o deformación



LEDs (luces) ●

Sensores que determinan si pisó coordinadamente

Sensores que determinan si se realizó el giro hacia la dirección correcta

5.4.2.3.6.2 SOFTWARE

Programación en JAVA

5.4.3 USUARIO

Mujeres de 15 y 16 años estudiantes o practicantes de danza, apasionadas por el baile; siempre buscan aprender y mejorar hasta lograr la perfección. Buscan la diversión en la actividad y la practican como medio de terapia física y emocional.

5.4.4 CONTEXTO

Academias o escuelas de danza

5.4.5 COSTOS

COSTOS		
(producir 1 und)		
Directos		
Materia Prima	\$	250.000
Mano de Obra (6 h)	\$	15.000
Distribución	\$	10.000
Indirectos		
Publicidad	\$	10.000
Administrativos	\$	20.000
Desarrollo Software	\$	15.000
Desarrollo electrónico	\$	10.000
TOTAL	\$	330.000
Al por mayor	\$	264.000
Precio Venta	\$	369.600
PrecioVta total und	\$	370.000

5.4.6 CANALES DE DISTRIBUCIÓN

A QUIÉN SE LE VENDE:

Escuelas o academias de baile.

En un futuro:

Instituciones de terapia ocupacional y rehabilitación

Instituciones estatales y distritales para desarrollo de programas educativos (IDRD, Alcaldías)

CÓMO SE VENDE:

Venta Directa

-Catálogo

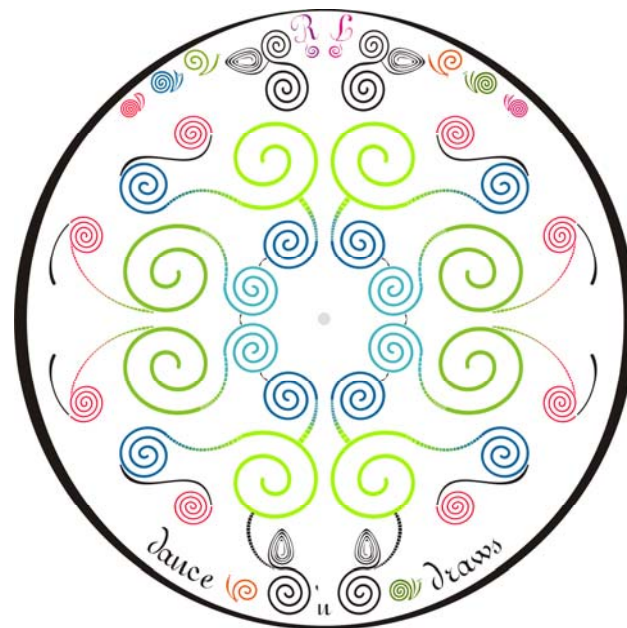
-Demostración

Publicidad

-Institucional

-POP

-directa





6. APOORTE PROFESIONAL

Desde el punto de vista académico cabe destacar que se proponen diferentes metodologías de enseñanza de una actividad, tomando como base espacios de lúdica donde el usuario pueda modificar su entorno y a su vez sus actividades, despertando el interés por el aprendizaje y por la proposición de diferentes métodos para aprender.

El desarrollo de diferentes metodologías puede modificar la dinámica de las clases que se dan en academias y gimnasios y pueden llegar a ser tomadas como parámetro para el desarrollo futuro de nuevas sesiones de baile o actividades físicas.

Aspectos contemplados en el diseño del producto pueden llegar a ser tomados como parámetros para el desarrollo de juegos implementados en diferentes contextos.

Brinda la posibilidad al usuario de interactuar con el objeto de una forma más dinámica y le da la oportunidad de emplearlo con más libertad (como el usuario considere que debe usarse en ciertas situaciones o actividades).

Se abre la posibilidad tener un medio de registro del avance en el desempeño de la actividad además de proporcionar al usuario la oportunidad de aprender bases teóricas y practicarlas al mismo tiempo en el mismo objeto.



7. FUENTES DE INFORMACIÓN

Persona consultada	Profesión	Empresa	Ubicación	Motivo	Fecha y lugar
Catalina Quijano	Diseñadora Gráfica	Academia Festival Art	Transv. 22 # 85 - 42		Agosto 25/07. Bogotá
Liliana Rodríguez	Economista	Academia Festival Art	Transv. 22 # 85 - 42	Encuesta	Agosto 25/07. Bogotá
Carlos Hernández	Estudiante Danza	Academia Festival Art	Transv. 22 # 85 - 42	Encuesta	Agosto 25/07. Bogotá
Hernando Eljaiek	Profesor Danza	Academia Festival Art	Transv. 22 # 85 - 42	Observación clase	Agosto 25/07. Bogotá
Verónica Gonzales	Profesor Danza	U. De Los Andes	Caneca	Observación clase	Septiembre 3/07. Bogotá
Maritza Díaz	Profesor Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Observación clase/entrevista	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Carlos Ramírez	Profesor Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Observación clase/entrevista	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Kelly Montaña	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Nathaly Ramírez	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Angélica Castro	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Andrea Velandia	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Adriana Barbosa	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Kanela Bernal	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Catalina Hernández	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Sarah Merechal	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Lorena Martínez	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
Marcela Sierra	Estudiante Danza	Academia de Artes Guerrero	Calle 45 # 18ª - 25	Entrevista Focus Group	Sept. 4 y 25/07. Bogotá
María Sánchez	Estudiante Danza	Independiente		Pruebas producto	Marzo 20/Abril 20/Mayo 1./08. Bogotá
Plinio Barraza	Artista Plástico	U. De los Andes	Depto. de Artes	Consulta componentes electrónicos	Marzo 6. Abril 16./08 Bogotá



BIBLIOGRAFÍA

- Albán, C. (2006). *Segmentación del mercado de cursos de danza en la ciudad de Bogotá*. Tesis de grado no publicada. Universidad de Los Andes, Bogotá, Colombia. Recuperado el 19 de Agosto de 2007, de http://biblioteca.uniandes.edu.co/Tesis_2006_segundo_semestre_2/00006193.pdf
- Barta Pergot, A. & Durán Delgado, C. 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. Ed. Paidotribo
- Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta® 2005© 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
- Bonilla-Castro, E. & Rodríguez Sehk, P. (1997). Mas allá del dilema de los métodos. (2da Edición). Matriz de preguntas descriptivas para interrelacionar elementos de observación. (pp. 122 - 123). Ediciones Uniandes, Grupo Editorial Norma.
- Brugger, L. & schimd, A. & Bucher, W. (1995). 1000 ejercicio y juegos de calentamiento. Ed. Hispano Europea.
- Franklin, E. (2006). Danza: acondicionamiento físico. Ed. Paidotribo
- García Ruso, H. (1997). La danza en la escuela. INDE publicaciones.
- Kos, B. & Teplý, Z. (1995). 1500 ejercicios de condición física. Fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Editorial Hispano Europea S.A.
- Küppers, H. (1985). Fundamentos de la teoría de los colores. (3ra Edición). Editorial Gustavo Gili, S.A.
- Laban, R. (1975). Danza educativa moderna. (Edición corregida y ampliada por Lisa Ullman). Ediciones PAIDOS.
- Milan Kr. Injury in ballet: a review of relevant topics for the physical therapist. J Orsthop sports phys ther 1994: (19(2):121-9. recuperado de <http://danzarevista.com>
- Nethy, K. & Gillard, H. & Cowley, J. & Whiteside, J. (1978). Saltar y brincar: manual de actividades motrices para desarrollar el equilibrio y la coordinación. Ed. Médica Panamericana.
- http://www.movimiento.org/actividades/documentos_2005/peter_palacio.doc
- http://www.danzahoy.com/pages/members/52_0306/opinion.php
- <http://www.idrd.gov.co>
- <http://danzaballet.com>
- <http://danzahoy.com>

Encuesta #1

La información obtenida será utilizada únicamente con fines investigativos, para un proyecto de grado de la facultad de Arquitectura y Diseño de la Universidad de los Andes. ¡Muchas gracias por su colaboración!

Información General

Indique su Género: F ____ M ____.
 ¿Cuántos años tiene?: ____ años.
 ¿Cuál es su estado civil?: soltero __, casado __, separado __, viudo __, otro- cuál? _____.
 ¿Cuál es su nivel de estudios?
 ¿Cuál es el estrato socioeconómico de su residencia actual?: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __, 5 __, 6 __.
 ¿Cuál es su ocupación actual?: Estudiante de colegio __, Estudiante de universidad, Ama de casa __, Empleado __, Independiente __, otro- especifique: _____.

Información sobre cursos de Danza

¿En dónde toma cursos de danza actualmente? (Ej.: Gimnasio, academia, universidad) : _____
 ¿Son estos cursos obligatorios (pertenecen a su programa de estudio) o son de libre elección?: _____
 ¿En cuántos lugares toma cursos de danza?: ____ lugares.
 ¿A qué edad empezó a tomar cursos de danza?: ____ años.
 Número de horas de clase (danza) que toma a la semana: ____ horas.
 ¿Qué considera **más** importante a la hora de escoger un lugar de práctica?: instalaciones __, profesor __, ubicación __, precio __, dinámica de la clase __, compañeros __, otro: _____
 ¿Cuál es su principal motivación para bailar?: _____
 ¿Qué es lo que más le gusta de la danza?: _____
 ¿Qué es lo que **no** le gusta tanto de la danza?: _____
 ¿Cómo se siente cuando baila?: _____
 ¿Qué tipo de danza practica? (Ej.: ballet, danza contemporánea, etc.): _____

Indumentaria y Accesorios

Se dice que la indumentaria (ropa/accesorios) es un factor importante en la práctica de la danza, ¿qué opina usted de esto?: _____

Indique qué ropa/accesorios usa cuando está en clase de danza o practicando:
 Califique de 1 a 5 en importancia (1= poco importante, 5= Muy importante) los siguientes aspectos en la indumentaria de danza: Comodidad __, suavidad __, frescura __, elasticidad __, resistencia a la abrasión __, elegancia __, material __, color __, holgura __, si considera otro factor importante, indíquelo: _____

¿El factor moda qué tan importante es a la hora de escoger su ropa de danza?: _____

Dicen que las zapatillas de baile son el objeto más valioso de una bailarina o bailarín, ¿qué opina usted de esto?: _____

¿Tiene usted una maleta exclusiva para la ropa y accesorios de danza?: si __, no __.
 ¿Qué lleva usted en la maleta (así no se sea exclusiva de danza)?: _____

¿La ropa de danza la usa usted únicamente en la clase de danza?: si __, no __.
 Si respondió no, indique en qué otras situaciones la usa: _____

¿Lleva usted alguna prenda de danza debajo de la ropa de calle antes de llegar a la clase?: si __, no __. ¿Cuál?: _____
 ¿Después de salir de clase se cambia completamente la ropa de danza por la de calle?: si __, no __.
 Si respondió no, indique cuál se deja puesta: _____

Lesiones

¿Qué opina usted de las lesiones producidas por la práctica de la danza?: _____

¿Alguna vez se ha lesionado?: si __, no __
 Indique las lesiones que ha sufrido:
 ¿Qué ha hecho usted para tratar/curar esas lesiones?: _____

¿Qué hace usted para evitar lesiones?: _____

Otros

¿con qué otras actividades deportivas complementa su actividad de danza?: _____

¿con qué le gustaría complementar su actividad de danza (Ej.: accesorios, prendas, herramientas de calentamiento, actividades, etc.)?: _____

Usted ha terminado la encuesta. ¡muchas gracias por su colaboración!

ANEXO 2. ENCUESTA

PREGUNTAS REALIZADAS EN EL FOCUS GROUP

ROPA

1. ¿cómo les gustaría estar vestidas?
2. ¿cómo les gustaría usar la ropa?
3. Describa su atuendo ideal, teniendo en cuenta colores, texturas, materiales.

ESPACIO

Imagínese en un espacio y ustedes empiezan a bailar en él

1. ¿cómo es ese espacio?
2. Les gustaría practicar en otro espacio que no fuera el salón de clase?, en dónde?, porqué?

HERRAMIENTAS

1. Qué tipo de herramientas emplean en el aprendizaje de la danza?

DIFUSIÓN DE LA ACTIVIDAD

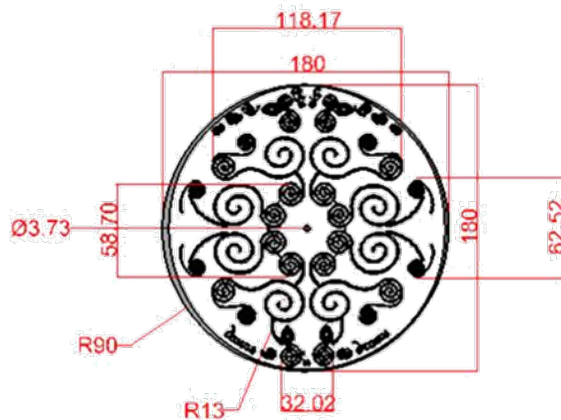
1. Cuál creen qué es el estado actual de la danza?
2. Cómo ven el futuro de la danza?
3. Cómo les gustaría complementarla?

MÚSICA

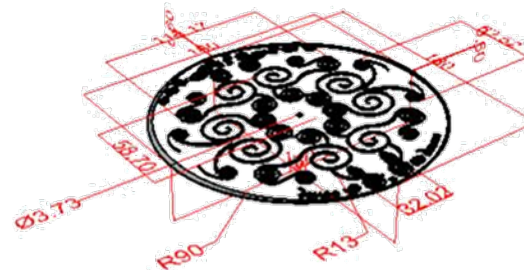
1. Qué tipo de música les gusta para practicar danza?, porqué?

ANEXO 3. PLANOS TÉCNICOS

Superior



Perspectiva



Frontal



Derecha



Universidad
de los Andes

Proyecto de grado
Dance 'n Draws

Presentado por:
Lina Marcela Van Strahlen Gil

Revisado por:
Miguel Ángel Ovalle y
Santiago Barriga

Cotas en:
Centímetros

Fecha:
13/05/08

Escala :
1 : 10

Facultad:
Arquitectura y
Diseño