



# Curso Actitud Postural en la Danza. Torso: el Eslabón Olvidado

---



<https://g-se.com/curso-actitud-postural-danza-torso-eslabon-olvidado-t-i60e8e0bf16b...>





# Curso Actitud Postural en la Danza. Torso: el Eslabón Olvidado

---

*Valoración de la capacitación  
por parte de los alumnos:*

---



<https://g-se.com/curso-actitud-postural-danza-torso-eslabon-olvidado-t-i60e8e0bf16b...>





# Curso Actitud Postural en la Danza. Torso: el Eslabón Olvidado

## Sobre el Curso



En este curso, **queremos revalorizar a la columna del bailarín**, reconociendo que muchas veces se pasa por alto el trabajo de la misma en las clases de danza. La cadera y el pie se llevan toda la atención mientras que el torso generalmente queda en el olvido, siendo el mismo tan importante a la hora de bailar.

Bailar implica la integración de todas las partes corporales y el torso no es menos, al contrario, es el impulso, es el ímpetu, y es el anclaje que permite al resto del cuerpo moverse con fluidez, libertad y armonía en el espacio.

En esta instancia formativa, ofrecemos 6 asignaturas de capacitación, en las cuales se repasará la anatomía y biomecánica vertebral, así como recursos utilizados en las clases de danza para fomentar la optimización de sus funciones, las implicancias de la zona media o CORE, el entrenamiento para lograr armonía y elegancia postural, y trabajo de amplitud de movimiento para arcos.

Teniendo en cuenta que la columna es una estructura muchas veces sobre-exigida en danza, hablaremos de las principales alteraciones posturales y sus condicionantes, así como la prevalencia de lesiones y patologías desarrolladas por los bailarines.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Comprender al trabajo de columna como fundamental y de gran valor para lograr un mejor desempeño en la danza .
- Brindar herramientas para el entrenamiento del CORE, el entrenamiento postural y el de arco.
- Promover la salud y longevidad del raquis vertebral, teniendo en cuenta los tipos de columnas que coexisten en bailarines.



## CURSO DESTINADO A:

- Bailarines, profesores y maestros de danza
- Deportistas y entrenadores de disciplinas artístico-deportivas afines, como gimnasia rítmica o artística, tela o pole, etc
- Licenciados en Kinesiología y Fisioterapeutas
- Licenciados en Psicología
- Profesores y Licenciados en Educación Física
- Estudiantes de las carreras o profesiones mencionadas
- Profesionales y personas interesadas en la temática.



# Curso Actitud Postural en la Danza. Torso: el Eslabón Olvidado

Docentes



**SOFIA MARENGO**  
Danza



**EMILIANO AGUSTÍN GONZÁLEZ**  
Rendimiento deportivo



# Curso Actitud Postural en la Danza. Torso: el Eslabón Olvidado

Programa académico (30 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Introducción y metodología de trabajo del torso

- Columna Vertebral: nociones anatómicas
- Biomecánica segmentos espinales.
- Principales ejes de trabajo, ejercicios y progresiones para usar en las clases, según niveles.
- ¿Cómo abordar a los alumnos desde la danza según su actitud postural?
- Errores más frecuentes

### Implicancia del CORE

- Aproximaciones del concepto del CORE. Funciones.
- Concepto de estabilidad.
- Neurofisiología, anatomía e importancia sistema nervioso.
- Sub- sistemas de control.
- Ejercicios

### Elegancia postural

- ¿Qué es la Postura?
- Anatomía y biomecánica postural.
- Control motor: conceptualizaciones.
- Metodología de trabajo para lograr elegancia en performance.

### Alteraciones posturales



# Curso Actitud Postural en la Danza. Torso: el Eslabón Olvidado

Programa académico (30 Horas cátedra)

- Cifosis, lordosis y escoliosis
- Metodologías de abordaje desde la educación motriz.

## Lesiones más frecuentes

- Evaluación funcional y test ortopédicos en columna
- Alteraciones morfológicas y patológicas más frecuentes en columna.
- Corrección de errores más frecuentes y reeducación.
- Acompañamiento kinésico e interdisciplinar para reinsertarse en la danza posterior a lesión

## Columna vertebral fuerte y flexible

- Metodologías y técnicas para el trabajo de ADM en columna
- Repertorio de ejercicios.
- Propuesta con regresiones y progresiones.
- Errores más frecuentes observados en los ejercicios propuestos.



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.





# Curso Actitud Postural en la Danza. Torso: el Eslabón Olvidado

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: FOCUS
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: FOCUS
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Curso Actitud Postural en la Danza. Torso: el Eslabón Olvidado

---

## Avales Científicos

---



FOCUS



Congresos Internacionales de Danza



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)