Guía de vocabulario básico de ballet

Términos fundamentales para acompañar explicaciones, demostraciones y práctica

El vocabulario del ballet proviene principalmente del francés. Esta guía ofrece definiciones educativas breves y sugerencias de uso. La ejecución exacta puede variar según la escuela o metodología; el docente debe modelar cada término de acuerdo con su formación.

Glosario

Término	Definición breve	Aplicación educativa
Plié	Flexión de una o ambas rodillas con control y alineación.	Preparar saltos, transiciones y coordinación.
Demi-plié	Flexión parcial de las rodillas sin elevar los talones cuando la posición lo permite.	Practicar absorción, colocación y preparación.
Grand plié	Flexión amplia de las rodillas con mayor descenso del cuerpo.	Desarrollar control y amplitud con supervisión.
Tendu	Extensión del pie por el suelo hasta una punta alargada.	Articular el pie y definir dirección.
Dégagé	Movimiento en el que el pie se desprende ligeramente del suelo desde una extensión.	Preparar velocidad y acciones más amplias.
Relevé	Elevación del cuerpo sobre demi-pointe o pointe.	Trabajar equilibrio, fuerza y colocación.
Rond de jambe	Movimiento circular de la pierna.	Explorar movilidad de cadera y coordinación.
Sauté	Paso ejecutado con salto.	Aplicar impulso, elevación y aterrizaje controlado.
Arabesque	Posición en la que una pierna se extiende detrás del cuerpo.	Integrar línea, equilibrio y coordinación.
Port de bras	Movimiento o conducción de los brazos.	Coordinar brazos, torso, cabeza y musicalidad.
En dehors	Dirección hacia afuera o rotación externa, según el contexto.	Aclarar dirección de giros o piernas.
En dedans	Dirección hacia adentro, según el contexto.	Contrastar direcciones y trayectorias.
À terre	En el suelo.	Precisar nivel o ubicación del pie.
En l’air	En el aire.	Diferenciar una acción elevada de una acción en el suelo.
Devant	Delante.	Indicar la dirección frontal de la pierna.

Término	Definición breve	Aplicación educativa
Derrière	Detrás.	Indicar la dirección posterior de la pierna.
À la seconde	Hacia el lado o en segunda posición.	Indicar una dirección lateral.
Adagio	Movimiento o combinación de tempo lento y sostenido.	Trabajar control, equilibrio y continuidad.
Allegro	Movimiento vivo que suele incluir saltos.	Practicar rapidez, coordinación y musicalidad.
Épaulement	Uso coordinado de hombros, cabeza y torso para dar orientación y expresión.	Refinar líneas, enfoque y presentación.

Estrategias para enseñar el vocabulario

- ☐ Pronunciar el término y mostrarlo escrito.
- ☐ Modelar el movimiento desde más de un ángulo.
- ☐ Relacionar el término con una dirección, imagen o acción.
- ☐ Solicitar que el estudiante explique el término con sus palabras.
- ☐ Alternar reconocimiento, demostración y aplicación.
- ☐ Corregir una prioridad por intento para evitar sobrecarga.

Registro personal de vocabulario

Término nuevo	Definición con mis palabras	Ejemplo o recordatorio
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Referencias recomendadas

- American Ballet Theatre. (s. f.). Ballet dictionary. https://www.abt.org/explore/learn/ballet-dictionary/
- The Royal Ballet School. (s. f.). Intensive courses and focus classes. https://ondemand.royalballetschool.org.uk/

Nota de seguridad: Esta guía no enseña técnica por sí sola. La práctica debe realizarse con progresión apropiada y supervisión de un profesional cualificado.