

## ESPECIALIDAD DANZA CLÁSICA

### CURSO: 5º ENSEÑANZAS PROFESIONALES

### ASIGNATURA: **DANZA CONTEMPORÁNEA**

#### 1. OBJETIVOS.

1. Aplicar individualmente el conocimiento adquirido sobre el calentamiento muscular y articular del cuerpo.
2. Adecuar la complejidad técnica de su nivel en la técnica Release, Limón, Graham e improvisación.
3. Conocer la terminología propia de la danza contemporánea, sabiendo utilizar su vocabulario para describir pasos o combinaciones de ellos.
4. Desarrollar la capacidad de aplicar y relacionar las diferentes técnicas estudiadas con otras técnicas y formas de danza, especialmente la Danza Clásica.
5. Desarrollar y controlar el trabajo de articulación, coordinación y disociación entre las distintas partes del cuerpo.
6. Trabajar la movilidad y plasticidad en el movimiento, buscando diferentes calidades.
7. Aplicar la técnica como medio de expresión y comunicación y no como un fin en sí mismo.
8. Desarrollar la escucha corporal y rítmica del propio cuerpo y del músico acompañante.
9. Valorar la importancia del dominio del cuerpo y la mente, para conseguir una interpretación técnica y artística de calidad.
10. Trabajar la improvisación para el desarrollo de un movimiento personal, de la creatividad y la propia expresión artística como intérpretes y creadores/as.

#### 2. CONTENIDOS.

1. Repaso de los contenidos anteriormente estudiados de las distintas técnicas.
2. Fundamentos, terminología e identificación de las diferentes técnicas.
3. Profundización en el desarrollo de las Técnicas Release y Limón, predominantes durante este curso.
4. Trabajo de la Improvisación, como fin en sí misma y como forma de experimentación para el desarrollo de habilidades técnicas como artísticas, expresivas y comunicativas.
5. Trabajo específico puntual de la Técnica Graham, como refuerzo o entrenamiento, o aplicando los contenidos de forma combinada a través de variaciones coreográficas (de repertorio o no).
6. Aplicación de los conocimientos de la Danza Contemporánea a la técnica de la Danza Clásica, buscando un punto en común entre ambas.
7. Técnica Respiratoria: Trabajo de la respiración con el movimiento.
8. Trabajo de la movilidad y plasticidad en el movimiento
9. Trabajo de la versatilidad en la interpretación.
10. Desarrollo del movimiento y expresión personal.
11. Dominio espacial.
12. Sensibilidad artística, musical y criterio estético.

13. Conocimiento de referentes
14. Respeto y valoración del trabajo personal y de los compañeros.
15. Sentido común de la crítica y autocrítica.
16. Valoración de la disciplina, asistencia y presentación a la clase.
17. Entrenamiento en preparación física adecuada a las necesidades del grupo.
18. Entrenamiento de contenidos específicos:

## 2.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS

1. ***Entrenamiento de las secuencias propias de la clase, en base a las técnicas Limón y Release, que se podrán combinar en el aula a criterio del profesor/a o trabajar de forma independiente:***

### **TÉCNICA LIMÓN**

- **Trabajo de los contenidos estudiados en el curso anterior, incidiendo en el trabajo de:**
  - Peso, respiración y sucesión de la columna vertebral, roll down, roll up
  - Suspensión, caída y recuperación. Suspensión del movimiento antes de la caída. Prolongación del punto más alto
  - Aislamientos, pronación, supinación
  - Fluidez y enlace de los movimientos
  - Movimientos gravitatorios.
  - Traslados de peso y cambios de eje
- **Movimientos en el centro:**
  - Sucesión de la columna vertebral en paralelo y de hors (1ª y 2ª posición).
  - Bajada por redondo a plancha y vuelta al eje vertical, diferentes velocidades y evoluciones.
  - Bounces/rebotes con y sin flexión de rodillas
  - Flat Back (Horton), con y sin plié en paralelo, 2ª y 4ª paralelo
  - Trabajo del torso a partir del peso de la cabeza: redondo, arch y side bends, medio círculo y círculo completo, diagonal pitch, espirales:
    - en distintas posiciones: 1ª, 2ª y paralelo e iniciación a 3ª y 4ª .
    - con distintos movimientos de brazos propios de la T. Limón
    - aplicado en trabajo de centro en paralelo y de hors.
    - Elementos:
      - Demi-plié (paralelo, 2ª y 4ª paralelo, y de hors en 1ª, 2ª, 3ª, 4ª)
      - Grand-plié (paralelo, de hors 1ª, 2ª, 4ª)
      - Relevé en todas las posiciones anteriores y en 5ª
      - Tendus y jetés-degagé con traslado de peso y articulación paralelo/de hors y viceversa
      - Rond de jambe par terre y en l'air, pie plano y plié, finalizando en relevé/suspensión
      - Coud de pied y retiré (passé y equilibrio)
      - Fondue con y sin releve

- Trabajo de elevaciones y grandes posiciones de piernas coordinadas: grand dégagé, développé, grand battement,
- "T-position" (arabesque en flat back), Tilt
- Grand attitude y arabesque con caída de torso y/o pitch.
- Swings de piernas en attitude, dehors y paralelo:
  - con oscilación de brazos.
  - con 1/4 o 1/2 giro dh (cambios de frente)
- Estudio del desequilibrio y del fuera de eje desde diferentes partes del cuerpo
- Lunges con y sin torso:
  - Quitando el contacto con el suelo del pie de la pierna portante (elevación en contrapeso, hasta pitch)
  - Volviendo a retiré o a degagé y 1/2 Rond en l'air o giro (cambio de frente) por cuartos o medio giro
- Círculo completo de torso evolucionado a giro, caída, salto
- Trabajo del movimiento de los brazos a partir del peso, distintas combinaciones y velocidades. Swings de brazos en estático y en desplazamiento, con:
  - Torso redondo delante/al lado, o espirales.
  - Giro/salto o caída deslizada

### **TÉCNICA RELEASE**

Desarrollo técnico a través de la experimentación/investigación

- Consciencia de estructura ósea/muscular: propiocepción, sentido kinestésico
- Movilidad y disponibilidad corporal, articular y muscular
- Niveles de energía, eutonía, relajación, abandono y activación. Relación entre energía, respiración, peso
- Funcionalidad, mecánica y organicidad. Direcciones y encadenamientos en el cuerpo.
- Ritmo interno. Velocidad e inercia
- Contenidos específicos/elementos:
  - Movimientos en el suelo y centro:
  - Consciencia y trabajo de las superficies de contacto y puntos de apoyo. Distribución del peso.
  - Estudio de patrones de movimiento de los bebés: coordinación, gravedad, foco.
  - Movimiento y rotaciones sobre el eje en horizontal: por espirales, por conexión codo-rodilla, con impulso de brazo...)
  - Desplazamientos en el suelo (conexión centro-periferia), moviendo una parte y fijando al suelo otra, etc.
  - Swings de piernas con distintas evoluciones
  - Rodadas a partir de plancha
  - Rodadas por espalda, distintos inicios, apoyos y empujes en mano, codo, hombro, entrando al suelo en caída desde carrera, pequeño salto o giro.

- Vuelta por el hombro hacia detrás y hacia delante (fin. Sobre 1 o 2 rodillas, deslizado sobre empeines, dedos) o en posición fetal
- Vuelta por el hombro hacia detrás con elevación de pelvis y piernas hacia la vertical
- Trípode desde diferentes posiciones y con distintos desarrollos: con giro sobre espalda, elevando una pierna al aire, etc.
- Monkey entrando al suelo desde nivel alto, y viceversa.
- Caminada con apoyo de mano /brazo en suelo
- Salto en el suelo con apoyo sobre una mano: trabajo de la elevación pierna de atrás y el eje
- Evoluciones en el movimiento estudiado a giros y saltos
- Fluidez en alternancia niveles espaciales
- Giros subiendo o bajando al suelo (espiral)
- Giro libre a partir del impulso de una parte del cuerpo
- Conciencia y experimentación de distintos motores de movimiento
- Iniciación al trabajo de invertidas

### **DESPLAZAMIENTOS, CAÍDAS, GIROS, SALTOS.**

**De las diferentes técnicas combinados con:**

- **Movimientos de torso-tronco.**
- **Transiciones al suelo y recuperaciones a la vertical.**
- **Cambios de direcciones/juego espacial**
- **Elementos:**
  - Distintas formas de desplazamiento en el espacio: caminadas, carreras, troles, zancadas
  - Chassé series en cruz en paralelo y de hors, con torso redondo, y distintos recorridos de brazos, combinados con pequeño salto,  $\frac{1}{2}$  o 1 giro en paralelo/de hors o bajada al suelo.
  - Triplet hacia delante, al lado o detrás,
    - con torso redondo y peso, espiral, arch
    - con giro
  - Trabajo de Tilt en de hors y paralelo:
    - por piqué a pie plano, por tracción desde plié, chassé-relevé
    - $\frac{1}{2}$  giro dh/dd
  - Caídas desde nivel medio y alto, y distintas recuperaciones/evoluciones:
    - Caídas por peso desde distintas partes del cuerpo
    - Caída deslizada lateral y a la cuarta (empeine)
    - Caídas por relajación, “ruptura articular”
  - Giros con y sin foco, partiendo de distintas partes del cuerpo y diferentes planos del torso.
  - Giros con diferentes sensaciones: por impulso, por relajación, contracción
  - Giros de hors y de dans, partiendo de posiciones en paralelo y de hors:
    - Con trabajo torso en espiral, redondo delante/al lado, en arch
    - En paralelo a pie plano (piernas extendidas), plié y relevé.

- Distintos gestos de pierna libre, Ej:
  - En coud de pied y retiré plié, pie plano y relevé.
  - Tilt y Pitch.
  - Arabesque o attitude en plié
  - Decalé
  - Giro lápiz desde rond jambe a l'air (Ej. acabando hacia un decalé, en attitude derrière, en tomé atrás o con distintas evoluciones..).
- Saltos pequeños y combinaciones. Con torso en espiral, redondo delante o al lado, en arch. Trabajo de velocidad y traslado de peso.
  - Sobressaut en paralelo, 1ª, 2ª de hors
  - Echappé 2ª y 4ª (de hors y paralelo)
  - Glissade de hors y paralelo
  - Assemblé y sissonne en paralelo
  - Galope
- Saltos de mayor amplitud potenciando el desplazamiento:
  - Temps levé en retiré, degagé delante y arabesque 45º
  - Pas de Chat
  - Fouetté saltado
  - Otros saltos con cambio de frente/foco, en giro
  - Grand jeté step (la de atrás flexionada)
- Secuencias de movimiento /Combinaciones de elementos de las distintas técnicas:
  - Sensaciones, energía y calidades de movimiento.
  - Diferentes trabajos en relación al espacio y sus elementos
  - Musicalidad. Expresividad.
- Improvisaciones en relación a frases trabajadas (espacio, velocidad, calidad de movimiento,...)
- Aulas Abiertas

## **2. Experimentación para el desarrollo de habilidades técnicas y artísticas por medio de la improvisación.**

- consciencia corporal y el sentido kinestésico: propiocepción.
- energía/peso/velocidad/...
- respiración en relación al movimiento
- movilidad y articulación de la columna y los segmentos corporales.
- conciencia espacial: focos, direcciones y trayectorias, planos, niveles y volúmenes
- Iniciación al trabajo con contacto.
- desplazamientos en pareja, ojos cerrados: propiocepción de traslado de peso, eje, respiración, espacio y apoyos.
- Iniciación al trabajo de cargas, peso en pareja.

### **3. Búsqueda de un lenguaje y movimiento personal.**

- Calidades y cualidades del movimiento.
- Creatividad y sensibilidad artística
- Musicalidad
- Expresividad en la interpretación.

## **3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.**

El proceso de evaluación será global y continuo, teniendo en cuenta las actitudes y el uso de las aptitudes del alumno en relación a su trabajo personal y los objetivos alcanzados. Su finalidad será la de obtener la información necesaria para adecuar el proceso de enseñanza al progreso real del aprendizaje. Su función será orientadora y formativa, siendo un medio clave para mejorar la intervención pedagógica. Según los agentes que la realicen será una autoevaluación, heteroevaluación o coevaluación, debiendo aplicarse los tres modos para que sea realmente efectiva.

### Momentos:

- **Evaluación inicial o de diagnóstico.**  
Para obtener información sobre los conocimientos previos, aptitudes, características especiales, actitud, etc.
- **Evaluación continua y formativa.**  
Para obtener datos acerca de logros en el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- **Evaluación final (sumativa).**  
Al final de cada trimestre, para obtener un juicio global sobre la superación o no de los contenidos, especialmente para aquellos alumnos que debido a las faltas de asistencia han perdido el derecho a la evaluación continua, y deben realizar examen.

## **3.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

- 1. Conocer y reconocer el vocabulario de la danza contemporánea propio de este curso, entendiendo su relación con los principios de la Danza Contemporánea y su aplicación técnica.** Este criterio de evaluación pretende comprobar que el alumnado ha aprendido el nombre de todos los pasos, su realización, su característica y su significado técnico en la danza.
- 2. Realizar la clase de Danza Contemporánea de este nivel, participando activamente en ella, entendiendo y respetando sus características en diferenciación con otras técnicas.** Con este criterio se pretende comprobar la implicación del alumnado en el desarrollo de la clase de danza contemporánea, valorando la atención del alumno en las explicaciones diarias de la clase y la actitud hacia sus compañeros, el profesor y la propia materia.
- 3. Realizar correctamente la coordinación y la disociación del torso, tronco, brazos, cabeza y piernas en las diferentes secuencias de movimientos propios de este nivel, marcados por el profesor/a.** Con este criterio se pretende verificar la capacidad cognoscitiva y psicomotriz del alumno.

4. **Realizar variaciones de “suelo” que el profesor considere adecuadas, con el acompañamiento musical propio de este nivel.** Con este criterio se trata de evaluar el nivel de desarrollo del movimiento y técnica en el suelo, como elemento esencial de la Danza Contemporánea, valorando especialmente: el trabajo del peso del cuerpo a tierra y la utilización de la respiración en el movimiento.
5. **Realizar en el “centro” diferentes variaciones sin desplazamiento que el profesor/a considere adecuados, donde se incluyan los pasos que caracterizan las variaciones propias de este nivel.** Con este criterio se trata de evaluar las capacidades vinculadas con el trabajo de pie sin desplazamiento, valorando especialmente: la alineación y control del eje corporal, el trabajo del peso y la suspensión y la extensión de piernas, la diferenciación tronco-torso, de-hors-paralelo, con ejercicios propios de este nivel.
6. **Realizar en el centro variaciones con desplazamiento, que el profesor considere adecuado, incluyendo bajadas al suelo, caídas y rodadas propias de este nivel.** Con este criterio se trata de evaluar el dominio a la hora de entrar o salir del suelo, y cambiar de nivel espacial, utilizando los puntos de apoyo, la energía y la coordinación adecuada a este nivel.
7. **Realizar variaciones con giros y saltos en desplazamiento, de forma aislada/combinada.** Con este criterio se trata de evaluar el nivel de aprendizaje de cada alumno/a en relación con el contenido indicado, teniendo en cuenta la correcta utilización del impulso, el motor del movimiento, el peso, el espacio y la sincronización de los distintos segmentos corporales que se utilizan en el giro y en el salto.
8. **Interpretar una pequeña variación marcada por el profesor/a.** Con este criterio se pretende comprobar:
  - Que el alumnado ha aplicado correctamente los elementos básicos de la materia para obtener una buena calidad de movimiento y trabajo de la energía, tiempo y espacio dentro de este nivel de la Danza Contemporánea.
  - La sensibilidad artística del alumnado, la capacidad interpretativa, la memorización, la musicalidad y la utilización correcta del espacio parcial y total.
9. **Realizar un trabajo de improvisación a través de pautas dadas por el profesor/a.** Con este criterio se trata de verificar la capacidad creativa y expresiva del alumno, su capacidad de comunicación, musicalidad y sensibilidad.

### 3.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Para calificar al alumnado aplicaremos los siguientes porcentajes a los distintos criterios de evaluación. Se calificará de 0 a 10 cada uno de ellos y se aplicará el porcentaje, que nos dará el peso final del criterio sobre el total.

- **Criterio 1: 10% (hasta 1 punto)**
- **Criterio 2: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 3: 10%, (hasta 1 punto)**

- **Criterio 4: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 5: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 6: 10% (hasta 1 punto)**
- **Criterio 7: 10% (hasta 1 punto)**
- **Criterio 8: 15% (hasta 1,5 puntos)**
- **Criterio 9: 15% (hasta 1,5 puntos)**

### 3. 3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

- **INTRODUCCIÓN:** la evaluación se llevará a cabo mediante la Observación Directa de la ejecución de los contenidos y de pruebas tipo Test, sobre la asimilación de los contenidos y vocabulario técnico aprendido.
- **SISTEMA DE EVALUACIÓN:** se llevará a cabo un seguimiento del alumno y también del proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante: evaluación inicial (fase de análisis y diagnóstico previo), evaluación procesual y formativa (fase de planteamiento y ejecución) y evaluación final (fase de evaluación y valoración global) mediante la ejecución de las clases prácticas de técnica.

Para el desarrollo de esta evaluación se han seleccionado los instrumentos siguientes:

- Examen práctico: diario, trimestral y final.
- Pruebas escritas: test.
- Observación directa: fichas de observación /diario del profesor...

### 3.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

Para poder promocionar el alumno/a deberá:

- Superar la asignatura de Danza Clásica.
- No obtener calificación negativa en más de 2 asignaturas.

En caso de no superar la asignatura de Danza Contemporánea en la convocatoria ordinaria de junio, tendrá la opción de superarla en la convocatoria extraordinaria de septiembre.

De no ser así, la podrá recuperar durante el curso siguiente, dentro de su clase de Danza Contemporánea.