

PROGRAMACIÓN 1º CURSO EPP DANZA CONTEMPORÁNEA

ASIGNATURA: TÉCNICAS DE DANZA CONTEMPORÁNEA

1. OBJETIVOS

- a) Conocer los fundamentos y orígenes de las Técnicas Graham, Limón y Release.
- b) Descubrir y experimentar las diferentes características, propias de las técnicas estudiadas (Graham, Limón, Release).
- c) Conocer la terminología propia de este nivel.
- d) Reconocer los puntos en común y diferencias con la técnica de la danza clásica, para conectar los conocimientos de ambas disciplinas.
- e) Despertar la consciencia del cuerpo en quietud y movimiento, y su relación con el espacio (niveles, planos, volúmenes).
- f) Buscar una correcta alineación corporal.
- g) Desarrollar la movilidad y articulación de la columna vertebral/pelvis/cadera.
- h) Descubrir la importancia del trabajo del centro corporal y su relación con la respiración como origen del movimiento.
- i) Experimentar el sentido del peso en el trabajo técnico.
- j) Trabajar sobre los conceptos de Espacio- Tiempo-Energía.
- k) Experimentar y desarrollar la fluidez en el movimiento.
- l) Descubrir y trabajar diferentes calidades/cualidades de movimiento.
- m) Potenciar el desarrollo del dominio espacial a favor de las variaciones de movimiento.
- n) Desarrollar la sensibilidad artística y musical en la interpretación dancística.
- o) Responsabilizarse del propio cuerpo como instrumento de trabajo, valorando y desarrollando las propias capacidades.
- p) Prevenir lesiones y contribuir a un mayor rendimiento realizando un calentamiento personal al inicio, así como un estiramiento al final de la sesión.

2. CONTENIDOS

1. Conocimiento de los fundamentos y características de las técnicas estudiadas (Graham, Limón, Release).
2. Conocimiento y aplicación de la terminología propia de las distintas técnicas en este nivel.
3. Realización de los elementos propios de las diferentes técnicas en el trabajo de suelo, centro y desplazamientos (secuencias/ejercicios/variaciones que componen la clase de Danza Contemporánea)
4. Entrenamiento de la atención, la observación y la memorización.
5. Desarrollo de la consciencia corporal y el sentido kinestésico.
6. Trabajo de la alineación corporal.
7. Trabajo de la movilidad y articulación de la columna/pelvis/cadera.
8. Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades (flexibilidad, elasticidad, fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio).



9. Trabajo del centro corporal y estudio de la respiración en relación al movimiento.
10. Trabajo del peso, a través de elementos técnicos estudiados y en relación con el suelo (Suspensión, caída y recuperación, emplazamiento y traslado del peso, iniciación al peso en cargas/parejas...)
11. Desarrollo de la consciencia espacial: focos, direcciones y trayectorias, planos, niveles y volúmenes.
12. Experimentación de diferentes calidades y cualidades del movimiento.
13. Desarrollo de la sensibilidad musical: precisión, sincronización, energía, fraseo...)
14. Desarrollo de la sensibilidad artística y la expresividad en la interpretación.
15. Respeto hacia uno mismo y los compañeros/as, el trabajo individual y grupal.
16. Participación activa en la clase y actividades planteadas.

2.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS

TÉCNICA LIMÓN (CONTINUACIÓN EEBB)

- Movimientos en el suelo

- Sucesión de la columna vertebral *
- Respiración en el roll down y roll up, suspensión. *
- Rodada, subida y caída, con pie preparado. Iniciándose en la suspensión del peso, la caída y recuperación Trabajo progresivo desde el suelo.

- Movimientos en el centro:

- Barra al centro en paralelo y de hors.

Con movimientos de torso, con y sin port de bras técnica Limón*:

- Redondo delante y al lado
- $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ círculo de torso (pasando por redondo delante)
- Arch
- Espirales
- Bounces/rebotes

Elementos de la barra:

- Demi-plié (paralelo, 2ª y 4ª paralelo, y de hors en 1ª, 2ª, 4ª)
- Grand-plié (paralelo, 2ª paralelo, y de hors 1ª y 2ª)
- Relevé en todas las posiciones.
- Tendus y jetés-degagé y traslado de peso
- Rond de jambe (estirado y en plié)
- Coud de pied y retiré (passé y equilibrio)
- Developpés en cruz 45ª
- Grand battement delante y al lado
- Attitude y arabesque 45º

* Los movimientos de torso se podrán trabajar inicialmente en el suelo, en paralelo (piernas extendidas delante), plantas juntas, segunda posición o piernas cruzadas delante.



- Aislamientos
- Sucesión de la columna vertebral
- Bajada por redondo a plancha y vuelta al eje vertical
- Flat Back (Horton), con y sin plié.
- Posiciones de brazos-manos y port de bras.
- Swings de piernas en attitude, dehors y paralelo
- Swings de brazos en estático y en desplazamiento, combinados con torso redondo delante/al lado, o espirales.
- Lunges sin torso, (manteniendo el contacto con el suelo del pie de la pierna portante).
- Chassé series, con torso redondo, en paralelo (delante y al lado), y combinados con pequeño salto, ½ o 1 giro en paralelo/dehors o bajada al suelo.
- Fluidez, continuidad y respiración aplicada a los movimientos anteriores.

TÉCNICA RELEASE (CONTINUACIÓN EEBB)

- Movimientos en el suelo

- Movilidad y disponibilidad corporal, articular y muscular
- Contacto con el suelo y distribución de peso
- Direcciones y encadenamientos en el cuerpo
- Estrella o X en el suelo (conexión centro-periferia) a posición fetal
- Tumbados en el suelo, rotaciones sobre el eje en horizontal: de cúbito prono a supino y viceversa, por espirales, por conexión codo-rodilla, con impulso de brazo...)
- Swings piernas
- Vuelta por el hombro (fin. Sobre 1 o 2 rodillas, deslizado sobre empeines, dedos)
- Rodadas por espalda e isquiones (contacto pies suelo), con trabajo introductorio de distintos inicios, apoyos y empujes en mano, codo, hombro.
- Monkey (deslizado)
- Trípode (Iniciación desde 4ª o desde sentados sobre isquiones con rodillas flexionadas delante)

TÉCNICA GRAHAM (INICIACIÓN)

- Posiciones en el suelo:

- sentados isquiones-talones (sobre rodillas)
- feet together
- paralelo con piernas extendidas delante
- segunda en paralelo y dehors
- tercera (una flexionada dehors, otra extendida a la 2ª)
- cuarta (iniciación como posición de paso)
- pies cruzados/quinta (iniciación), rodillas-talones elevados del suelo o no.
- sobre rodillas en paralelo, 4ª paralelo, cuadrupedia y plancha.
- piernas flexionadas a un lado en paralelo.
- tumbados cúbito prono, supino y lateral en paralelo.



- Posiciones de brazos-manos

- Movimientos en el suelo:

- Diferenciación tronco-torso
- Alineación y extensión de la columna en distintas posiciones
- Caminada sobre isquiones en paralelo
- Breathings/ Respiraciones (en feet together y 5ª)
- Contraction-Release (en feet together, paralelo y segunda) y port de bras.
- High release
- Contraction Rebounds/ rebotes (F.T, paralelo y 2ª)
- Port de bras básicos
- Pitch
- Iniciación secuencia Spirals/Espirales +high release
- Opennings/Extensiones a la 2ª
- Iniciación al trabajo de cuartas
- Deep contraction sin espirales, frontal
- Feet coming forward/ (Extensión- flexión piernas delante y al lado, en dehors, con trabajo de pies (extensión-flexión))
- Iniciación long leans
- Preparación tilt y rodada por espalda
- Rodadas
- Paso del suelo a de pie y viceversa por espiral (pinza) o 4ª paralelo.
- Caída deslizada lateral desde sentados con pies al lado, y desde rodillas.

- Movimientos en el centro:

- Barra al centro con movimientos de torso-tronco Graham (Iniciación)
 - Contracción y demi-plié en paralelo y 4ª paralelo.
 - Iniciación brazos Bird en demi-plié.
 - Contracción en paralelo plié y apertura a segunda posición en plié, con torso en release/ high release
 - Tendus y degagés en cruz con espirales
 - Rond de jambe con espirales (a tierra).
 - Tilt dehors y paralelo a 45°*
 - Contracción en paralelo en retiré plié/ devellopé/ degagé delante 45°.*
- *También en desplazamiento.

GIROS, SALTOS, DESPLAZAMIENTOS.

Combinados con movimientos de torso-tronco de las diferentes técnicas:

- Caminada deslizada
- Triplet
- Step horse
- Giro libre a partir del impulso de una parte del cuerpo
- Giros con y sin foco



- ½ giro y 1 giro dehors y dedans, partiendo de posiciones de paralelo y dehors:
 - A pie plano en paralelo (piernas extendidas) y coud de pied
 - En plié (paralelo)
 - En plié en coud de pied, o media punta al suelo (paralelo y dehors)
 - En plié en arabesque o attitude 45° (solo dedans)
 - En retiré plié (paralelo y sólo dedans)
 - En relevé en coud de pied (paralelo y dehors)
- Saltos:
 - Trabajo del muelle, rebote y acento
 - Sobre dos pies en paralelo, 1ª, 2ª dehors
 - Echappé 2ª y 4ª (dehors y paralelo)
 - Glissade dehors y paralelo
 - Assemblé en paralelo
 - Temps levé en retiré, degagé delante y arabesque 45°
 - Skip
 - Sparkle
 - Prances
- 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
- Iniciación al trabajo en parejas-tríos...iniciación al trabajo de cargas, peso en pareja.

3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

INTRODUCCIÓN:

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.

3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. **Realizar una clase completa en base a las diferentes técnicas estudiadas (Limón, Graham, Release).**

Este criterio de evaluación pretende comprobar el grado de conocimiento, asimilación y dominio de las diferentes técnicas, a través de los ejercicios y secuencias trabajadas (suelo, centro y desplazamientos), así como el rendimiento en el desarrollo de la clase. Se evaluará:

- El conocimiento de la terminología
- La memorización de los ejercicios
- La corrección en la ejecución técnica
- La precisión musical
- La disponibilidad y respuesta ante las propuestas de trabajo
- Regulación de la energía y rendimiento.

2. **Realizar individualmente y en grupo una variación de cada una de las técnicas estudiadas, que podrá ser presentada ante un público.**

Este criterio de evaluación pretende comprobar el grado de identificación y adaptación del bailarín a las distintas técnicas y lenguajes, y su nivel de autonomía. Se evaluará:

- La conciencia y control del movimiento
- La versatilidad y la adaptación a los diferentes lenguajes y técnicas.
- La utilización de diferentes energías y cualidades de movimiento.
- La presencia escénica y seguridad en la realización de las secuencias

3. **Realizar en grupo una variación con elementos de diferentes técnicas, propuesta por el profesor/a.**

Con este criterio se pretende comprobar el grado de cohesión con el grupo a la hora de interpretar una variación grupal. Se evaluará:

- La utilización del espacio
- La escucha grupal
- La sincronización
- El respeto y compromiso con el propio trabajo y el de los demás



4. **Realizar individualmente una variación previamente trabajada, con un nuevo acompañamiento musical.** Con este criterio se pretende comprobar la capacidad de dialogar con la música o el acompañamiento sonoro, de forma espontánea. Se evaluará:
- la sensibilidad musical
 - la capacidad de escucha y de reacción
 - la expresividad
 - la utilización de diferentes cualidades/calidades de movimiento
5. **Realizar individualmente un fichero o cuaderno en el que se recojan correcciones, indicaciones, vocabulario, reflexiones, etc acerca de lo trabajado en clase.** Con este criterio se pretende comprobar el grado de comprensión, reflexión e interiorización del proceso de enseñanza-aprendizaje vivido por cada alumno/a así como su profundización a nivel de conceptos y fundamentos.

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: 60% (hasta 6 puntos)**
- **Criterio 2: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 3: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 4: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 5: 10%, (hasta 1 punto)**

3.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para evaluar al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizaremos los siguientes instrumentos de evaluación,

- Observación directa. Diario de clase: el profesor tomará notas periódicas de la evolución del trabajo de cada alumno, pudiendo establecer escalas de observación.
- Grabaciones de vídeo: evaluación y autoevaluación al observar y comparar con sus propias sensaciones.
- Fichero del Alumno.
- Exámenes trimestrales o pruebas específicas, especialmente en el caso de aquel alumnado que haya perdido la evaluación continua.
- Análisis de producciones y trabajos creativos de los alumnos (prácticos y teóricos)



3.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

Para poder promocionar el alumno/a deberá:

- superar la asignatura de Técnicas de Danza Contemporánea
- no obtener calificación negativa en más de 2 asignaturas.