

PROGRAMACIÓN 3º CURSO EEPD DANZA CONTEMPORÁNEA

ASIGNATURA: TÉCNICAS DE DANZA CONTEMPORÁNEA

1. OBJETIVOS

- a) Profundizar en el conocimiento y valoración de los fundamentos de las técnicas Limón y Release.
- b) Conocer y emplear la terminología específica.
- c) Lograr un cierto dominio y rigurosidad en las diferentes técnicas estudiadas (Graham, Limón, Release) en este nivel.
- d) Ser capaces de interconectar en la práctica los conocimientos adquiridos en las diferentes técnicas estudiadas, incluida la danza clásica.
- e) Lograr una correcta alineación corporal y ser capaces de mantenerla.
- f) Diferenciar y ejecutar correctamente los distintos movimientos del torso/tronco.
- g) Desarrollar la movilidad, articulación y coordinación corporal en relación a distintas formas de movimiento.
- h) Desarrollar las habilidades necesarias para el movimiento y desplazamiento en el suelo, siendo capaces de utilizar diferentes puntos de apoyo, empujes, y salidas/entradas y caídas con una técnica adecuada.
- i) Profundizar en la utilización del peso y la energía en el desarrollo del trabajo técnico.
- j) Desarrollar la fluidez en el movimiento, así como diferentes calidades y cualidades del mismo.
- k) Aplicar en el desarrollo del movimiento los conceptos de Espacio – Tiempo y Energía, y el estudio de diferentes dinámicas.
- l) Desarrollar la consciencia del cuerpo, en quietud y movimiento, en relación con el espacio (niveles, planos, volúmenes) y con otros cuerpos, y mostrando un dominio espacial a favor de las variaciones de movimiento.
- m) Desarrollar el sentido rítmico y la sensibilidad musical.
- n) Desarrollar la sensibilidad artística y creativa, potenciando la capacidad de expresar diferentes ideas, sensaciones y emociones a través de la interpretación dancística.
- o) Mostrar el trabajo realizado en la asignatura ante un público, a través de Aula Abiertas, Galas de Repertorio. etc.
- p) Adquirir un compromiso de responsabilidad con el trabajo personal en la clase, valorando el esfuerzo, la actitud positiva y la continuidad para el rendimiento y desarrollo de las propias capacidades.
- q) Adquirir hábitos saludables de higiene, alimentación y entrenamiento, contribuyendo a la prevención de lesiones.
- r) Valorar la importancia de participar en las actividades complementarias y extraescolares como fuente de enriquecimiento y aprendizaje.



2. CONTENIDOS

1. 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).
2. Adquisición de los conocimientos y entrenamiento necesarios para una base técnica segura.
3. Desarrollo de habilidades técnicas y artísticas a través de la experimentación y la indagación.
4. Conocimiento y aplicación de la terminología, fundamentos y características de las técnicas estudiadas Limón, Release y Graham en este nivel. Conexión y complementariedad de las distintas técnicas.
5. Estudio e interpretación de fragmentos de repertorio propio de las distintas técnicas, apropiado a su nivel.
6. Entrenamiento de la atención, la observación y la memorización.
7. Desarrollo de la consciencia corporal y el sentido kinestésico: propiocepción.
8. Trabajo de la alineación corporal. Diferenciación torso-tronco.
9. Trabajo del centro corporal y estudio de la respiración en relación al movimiento.
10. Trabajo de la movilidad y articulación de la columna y los segmentos corporales.
11. Entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas necesarias para afrontar el trabajo técnico.
12. Trabajo del peso, a través de elementos técnicos estudiados y en relación con el suelo (Suspensión, caída y recuperación, emplazamiento y traslado del peso, empuje, recepción, relación con la respiración, relación con la energía, iniciación al peso en cargas/pareja)
13. Desarrollo de la conciencia espacial: focos, direcciones y trayectorias, planos, niveles y volúmenes...a favor de la variación/movimiento.
14. Trabajo de la fluidez en el movimiento, así como diferentes calidades y cualidades del mismo.
15. Desarrollo de la sensibilidad musical: precisión, sincronización, energía, fraseo, comunicación con el acompañante musical...) para el desarrollo técnico y enriquecimiento de la interpretación artística.
16. Desarrollo de la sensibilidad artística y la expresividad en la interpretación.
17. Respeto hacia uno mismo y los compañeros/as, el trabajo individual y grupal.
18. Participación activa en la clase y actividades planteadas.
19. Realización de clases abiertas y muestras ante un público.

2.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS

Trabajaremos el desarrollo técnico y artístico:

1. Mediante el aprendizaje y entrenamiento de las secuencias propias de la clase.
2. Mediante el desarrollo de habilidades técnicas y artísticas por medio de la experimentación de sensaciones y la improvisación.



La Técnica Limón será la principal técnica a trabajar durante el curso (70% del tiempo aproximadamente), complementándose con el trabajo de Técnica Release en un 20% aproximadamente y de repaso y aplicación de Contenidos de Técnica Graham del curso anterior en un 10%, para garantizar la continuidad en la construcción del aprendizaje de las técnicas.

Las técnicas Limón y Release se podrán combinar en el aula a criterio del profesor/a o trabajar de forma independiente.

1. 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 y roll up
- Suspensión, caída y recuperación. Suspensión del movimiento antes de la caída. Prolongación del punto más alto
- Aislamientos, pronación, supinación
- Fluidéz 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 $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ 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
- $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ o 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

2. **TÉCNICA RELEASE**

Trabajo de forma combinada o no con la técnica Limón.

- 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 con 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

3. **TÉCNICA GRAHAM (10%)**

Se trabajarán los contenidos del curso anterior, como repaso/acumulación, de forma puntual (U.D. monográfico, repaso, variación de repertorio) o como forma de entrenamiento específico al principio del trimestre/curso.

- **Trabajo de la técnica incidiendo en:**
 - Energía y carácter propio de la técnica
 - Rigurosidad en el desarrollo técnico
 - Combinación de elementos con otras técnicas en secuencias/variaciones
 - Refuerzo/profundización en el estudio de:
 - Cuartas evolucionadas sobre rodillas
 - Trabajo sobre rodillas: Ejercicio en 6, Knee walk, giros dh /dd
 - Elevaciones de piernas (suelo y centro) en contracción, release, espirales.
 - Hip trust y progresiones.

4. **DESPLAZAMIENTOS, CAÍDAS, GIROS, SALTOS.**

En general, se trabajarán desplazamientos, caídas, giros y 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, trotes, zancadas
 - Chassé series en cruz en paralelo y de hors, con torso redondo, y distintos recorridos de brazos, combinados con pequeño salto, 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 dehors y paralelo:
 - por piqué a pie plano, por tracción desde plié, chassé-relevé
 - 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”
 - Graham: forward fall, back fall, front fall, side fall
 - Caída en 10, caída en 7, split fall
- 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 dehors y dedans, partiendo de posiciones en paralelo y dehors:
 - 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.
 - 1/2 giro en Tilt y Pitch.
 - En plié en arabesque o attitude
 - Pleading position
 - En 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 dehors
 - Echappé 2ª y 4ª (dehors y paralelo)
 - Glissade dehors y paralelo
 - Assemblé y sissonne en paralelo
 - Galope
- Saltos de mayor amplitud potenciando el desplazamiento:
 - Temps levé en retiré, degagé delante y arabesque 45º
 - Skip (diferentes posiciones y trabajos de torso),
 - Pas de Chat
 - Sparkle, Prances, Butterfly,
 - Foueté
 - 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, de repertorio propio o no:
 - 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...)
- Desplazamientos en pareja, ojos cerrados: propiocepción de traslado de peso, eje, respiración, espacio y apoyos.
- Iniciación al trabajo con contacto.
- Iniciación al trabajo de cargas, peso en pareja.
- Aulas Abiertas

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, Release, Graham).**

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, así como el rendimiento en el desarrollo de la clase. Se evaluará:

- La memorización de los ejercicios
- El conocimiento de la terminología
- 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: 15%, (hasta 1,5 punto)**
- **Criterio 3: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 4: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 5: 5%, (hasta 0,5 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 las asignaturas de Técnicas de Danza Contemporánea.
- No obtener calificación negativa en más de 2 asignaturas.

