

## ESPECIALIDAD DANZA CLÁSICA

### CURSO: 1º ENSEÑANZAS PROFESIONALES

### **ASIGNATURA: TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA BAILARINA: PUNTAS**

#### **1. OBJETIVOS.**

1. Afianzar los contenidos específicos de puntas correspondientes a 1º de enseñanzas profesionales.
2. Controlar la correcta colocación del cuerpo que permita el correcto desarrollo de los movimientos propios de este curso.
3. Adquirir la elasticidad muscular, movilidad articular y sujeción en los pies y piernas idónea para poder realizar los movimientos sobre las puntas adecuado al nivel.
4. Adquirir un mayor fortalecimiento de los pies.
5. Corregir y desarrollar todos los movimientos adquiridos con la coordinación correcta, dentro del ritmo y sentido musical necesario de la técnica de punta.

#### **2. CONTENIDOS.**

1. Perfeccionamiento de todos los pasos adquiridos en el curso anterior, así como la comprensión de los ejercicios de técnica de puntas que contienen la barra y el centro de este nivel.
2. Continuidad en la preparación para el desarrollo de una base sólida, con un trabajo de control tanto en el ámbito articular, como muscular tanto en la barra como en el centro.
3. Estudio los pasos básicos propios de este nivel.

#### **2.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

A los contenidos del curso anterior, en los que se profundizará la calidad, se les suman los siguientes, a trabajar de frente y de perfil a la barra:

#### **BARRA**

- Échappés Relevés a la cuarta.
- Subida a 5º posición relevé, subiendo la de atrás o la de delante.
- Souplesse devant desde quinta posición relevé.
- Jeté relevé en croix desde el plié.
- Jeté relevé devant, partiendo desde cuarta position plié.
- Cambios de peso desde dos pies a uno, partiendo desde plié y finalizando a una posición en l'air a 45º y finalizando a coud de pied y retiré.
- Pas de bourrée dessus et dessous (con dos manos a la barra).
- Piqué al cou de pied (avanzando).



- Piqué arabesque.
- Soutenu en croix desde tendu plié (bras ba).
- Soutenu en dedans completo de perfil.
- Soutenu en-dehors por  $\frac{1}{2}$  giro.
- Pas de bourrée en avant y en arrière.
- Assemblée derrière.
- Ballonné por piqué à la seconde (tiempo más rápido que en 1º).
- Preparación de pirouette en dehors desde cuarta (frente a la barra).
- Pirouettes coupé por  $\frac{1}{2}$  giro en dehors y en dedans desde quinta posición. También trabajar pirueta a coupé  $\frac{3}{4}$  terminando frente a la barra.
- Pliés-relevés con diferentes acentos arriba y abajo.
- Ejercicios de tendus, jetés.
- Ejercicios de saltos combinados con relevés.
- Pas marché sin batir.
- Temps levés en quinta posición.
- Souplesse devant desde primera posición relevé.
- Échappé doble a la cuarta posición.
- Assemblé en croix.
- Jeté relevé al arabesque, partiendo desde la cuarta posición plié.
- Dégagé lente desde sousous bajando al plié.
- Développé en croix sin bajar.
- Soutenu en dehors en tournant frente la barra.
- Pirouette simple en dehors des cuarta posición.
- Pirouette simple en dehors desde quinta posición.
- Preparación de pirouette en dehors desde primera posición por  $\frac{1}{4}$  de giro.
- Preparación de pirouette en dedans, frente a barra, desde la cuarta posición tombé.
- Souplesse Devant desde segunda posición relevé.
- Échappé en croix simple y doble.
- Glissade en arrière (trabajándose con la pierna de la barra).
- Sissonne en avant y à la seconde.
- Piqué en arrière terminando al coupé delante.
- Pirouette en dehors desde cuarta posición.
- Preparación de pirouette en dehors, desde segunda posición, por  $\frac{1}{2}$  giro.
- Preparación del piqué en dehors.
- Relevés continuados al coupé detrás sobre una pierna.

## CENTRO

- Combinaciones de tendus en croix con relevés en 1º y 2º.
- Piqué glissade devant y à la seconde.
- Échappé à la cuarta, plié y cou de pied devant y derrière.
- Échappé à la cuarta, plié y retiré devant y derrière.
- Ejercicios de saltos combinados con relevés.
- Piqué ballonné, más seguidos que en la barra.
- Pirouette en dehors desde cuarta y quinta posición.
- Relevés al cou de pied y al retiré continuados.
- Relevé a la cuarta delante y al arabesque desde la quinta.
- Pas de bourrée dessus dessous en tournant.
- $\frac{1}{2}$  soutenu en dehors.
- Chassé relevé en avant y à la seconde.
- Pirouette simple en dehors desde cuarta posición.
- Iniciación a los déboulés (trabajados en línea recta, no en diagonal).
- Échappé à la seconde por cuartos.



- Soutenu en tournant en dehors y en dedans, combinados con dessus y dessous.
- Pas marché sin subir a la punta, quedándose en coupé.
- Piqué en dedans por y giro completo.
- Pirouette simple en dehors desde quinta posición.
- Pirouette completo en dedans.

### 3. EVALUACIÓN.

El profesor efectuará una evaluación inicial para establecer el estado en que se encuentra el proceso de enseñanza-aprendizaje y, así, partir del nivel real del alumnado. Una vez conocido este nivel de partida, podrá llevar a cabo el desarrollo de la programación didáctica, adaptándola a la realidad del grupo clase. La evaluación será continua, integradora e individualizada, teniendo en cuenta tanto las actitudes como las aptitudes y progresos de cada alumno.

Se aplicará el proceso de evaluación continua, siempre y cuando, se asista al 70% de las clases lectivas, de cada trimestre. En caso de pérdida de la misma, el alumno/a tendrá derecho a una prueba por trimestre, teniendo en cuenta los criterios de evaluación, promoción y calificación, establecidos en esta programación.

#### 3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. **Demostrar acondicionamiento físico en ejercicios que requieran libertad y calidad de movimiento**, a través de secuencias técnicas en indicadas por el profesor o profesora, realizadas con control y expresividad. Este criterio verifica el acondicionamiento físico necesario para una ejecución técnica y artística de calidad.

2. Realizar los ejercicios de **la barra que el profesor o profesora marque en el momento**, con el acompañamiento musical adecuado al nivel. Con este criterio se pretende comprobar el grado de **colocación y alineación del cuerpo, la madurez** de las capacidades físicas, la adquisición de la elasticidad, movilidad, fuerza y sujeción muscular necesarias para la técnica de puntas.

- Desarrollo del empuje, fuerza y sujeción de los pies.
- Desarrollo del trabajo articular.
- La colocación del cuerpo, alineación del miembro inferior y la sujeción del en-dehors.
- Sujeción de la bajada
- Musicalidad.

3. Realizar los **ejercicios de centro que el profesor y profesora considere apropiados para el nivel**. Con este criterio se pretende comprobar la correcta **colocación y alineación del cuerpo, la madurez** de las capacidades físicas, una sensibilidad e interpretación artística adecuada para el nivel, así como el correcto uso del espacio.

- Desarrollo del empuje en la subida y sujeción de la bajada.
- La colocación y el control del cambio de peso con la alineación corporal correcta sobre la punta.
- Spot de la cabeza
- Coordinación del movimiento.
- Musicalidad.

#### 3.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

El/la profesor/a utilizará las siguientes herramientas durante el curso para guiarse en el proceso de evaluación continua del alumnado:

- Ficha de observación y seguimiento del alumnado.
- Grabación en vídeo de actividades y ejercicios de clase.
  - Prueba teórica y/o práctica.
  - Coevaluación.
  - Realización de la propuesta coreográfica ante el público que realice el Departamento.
  - Clases abiertas.

#### 3.3. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN.



CRITERIOS	1º	2º	3º	4º	5º	6º
<b>Acondicionamiento físico</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>			
<b>Ejercicios de Barra</b>	<b>60%</b>	<b>50</b>	<b>45%</b>	<b>35%</b>	<b>25%</b>	<b>15%</b>
Empuje, subida, fuerza y sujeción	20	15	15	10	5	3
Trabajo articular	10	10	5	5	5	3
Colocación, alineación, en dehors	15	10	10	10	5	3
Bajada	15	10	10	5	5	3
Musicalidad	10	5	5	5	5	3
<b>Ejercicios de centro:</b>	<b>30%</b>	<b>15%</b>	<b>10%</b>			
Subida y bajada	10	4	3			
Colocación y peso	5	4	3			
Spot de cabeza	5					
Coordinación	5	4	2			
Musicalidad	5	3	2			
<b>Ejercicios de pirouettes</b>		<b>10%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>
Subida-bajada		3	4	4	4	4
Colocación Cambio peso Alineación		3	4	4	4	4
Spot de cabeza		1	2	2	4	4
Coordinación		2	3	3	4	4
Musicalidad		1	2	2	4	4
<b>Ejercicio de adagio</b>		<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>15%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>
Estabilidad- Equilibrio		7	7	5	6	6
Expresividad- Sensibilidad musical		3	3	5	7	7
Entrepasos- Definición pasos				5	7	7
<b>Ejercicio de allegro</b>		<b>5%</b>	<b>10%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>
Fuerza		2	4	5	5	5
Coordinación		2	4	5	5	5
Musicalidad		1	2	5	5	5
<b>Ejercicio de relevés continuados</b>				<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>15%</b>
Subida- Bajada				3	2	3
Colocación- Control- Alineación				3	2	4
Coordinación				2	3	4
Musicalidad				2	3	4
<b>Diagonales / manège</b>				<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>15%</b>
Peso				2	2	3



Coordinación				2	2	3
Spot				2	2	3
Pulso				2	2	3
Espacio				2	2	3
total	100%	100%	100%	100%	100%	100%

### 3.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

1. La calificación negativa en tres o más asignaturas de uno o varios cursos impedirá la promoción del alumnado al curso siguiente.
2. La no superación de ésta asignatura: **Danza Clásica** impedirá en todos los casos la promoción al curso siguiente.

### 4. METODOLOGÍA.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, el profesorado ha de ser guía, aconsejar a la vez que dar soluciones concretas a problemas y dificultades. Debe dar opciones y no imponer criterios, así como estimular, ensanchar la receptividad y la capacidad de respuesta del alumnado ante el hecho artístico. La alumna es protagonista principal en la construcción de su personalidad artística. En lo que a técnica se refiere, es necesario concebirla en un sentido profundo, como parte fundamental del todo artístico, considerarla como un medio y no un fin.

En la práctica diaria tendremos en cuenta que las repeticiones no construyen conocimiento, por eso es necesaria una actividad intelectual, la cual se pueda desarrollar mediante la indagación y el descubrimiento por fases, ya que todo lo aprendido por uno mismo se fija con más solidez.

#### 4.1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

- a) Hay que facilitar a las alumnas los objetivos de la tarea, de forma comprensiva y de acuerdo con su edad.
- b) Hay que activar la motivación del aprendizaje, por lo que los medios didácticos han de ser variados y atractivos para lograr las intenciones educativas.
- c) Hay que estructurar el proceso de aprendizaje de forma adecuada desde el punto de vista didáctico y metodológico.
- d) Debe existir la posibilidad de que todas las alumnas experimenten éxitos de aprendizaje.
- e) Es importante el trabajo de interdisciplinariedad que se llevará a cabo según la perspectiva del Centro, del profesorado y de las necesidades de las alumnas. El trabajo solidario del Equipo Educativo es fundamental para diseñar una acción coordinada que permita un aprendizaje constructivo-significativo.
- f) Se deben planificar las clases observando las capacidades de las alumnas y con una secuenciación clara de los objetivos y contenidos que realizaremos en cada sesión o en un conjunto de ellas.
- g) Adecuamos los ejercicios en función de su duración y dificultad.
- h) Los ejercicios de la barra estarán relacionados con los del centro y se realizarán por igual con ambas piernas.
- i) Se llevará a cabo una evaluación continua con objeto de suscitar la necesaria tensión y esfuerzo físico y mental continuado a lo largo del curso.
- j) El reconocimiento de los resultados por parte del alumnado para corregir errores, mejorar y obtener más exactitud.
- k) Graduar las actividades de tal forma que, a partir de lo más fácil, las alumnas vayan obteniendo éxitos sucesivos.
- l) Distinguir entre trabajo individual y trabajo individualizado.