

ESPECIALIDAD DANZA CLÁSICA

CURSO: 3º ENSEÑANZAS PROFESIONALES

ASIGNATURA: TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA BAILARINA: PUNTAS

1. OBJETIVOS.

1. Afianzar los contenidos específicos de puntas correspondientes al curso anterior.
2. Fortalecer la musculatura necesaria para ejecutar los diferentes pasos y dominarlas tres formas de elevación sobre la punta (piqué, relevé y sauté).
3. Realizar con naturalidad y corrección los entrepasos, así como los pasos ya estudiados en media punta. Mejorar la suavidad de movimiento, así como la sensación de ligereza, evitando crispación en el movimiento.
4. Buscar una buena sujeción del relevé cuando el cuerpo está sobre un solo pie y progresar en el control de la bajada en un solo pie.
5. Realizar los saltos más simples estudiados ya en media punta, pero con las zapatillas de punta. Ejecutar también sautés en uno y dos pies.
6. Controlar la correcta colocación del cuerpo que permita el desarrollo óptimo de los movimientos propios de este nivel.
7. Controlar la coordinación motriz para realizar correctamente los impulsos de las subidas haciendo especial mención a la articulación de los pies.
8. Controlar la alineación del cuerpo de forma que permita desarrollar con fluidez la coordinación y ejecución de todos los movimientos sobre las puntas.
9. Valorar la importancia de la danza en puntas propias de este nivel y de esta especialidad.

2. CONTENIDOS.

1. Perfeccionamiento de todos los pasos en puntas adquiridos en los cursos anteriores, así como la comprensión de los ejercicios que contienen la barra y el centro de este nivel.
2. Afianzamiento en el control del eje corporal sobre las puntas para la realización de las pirouettes simples y dobles, y diagonales de giros enlazados.
3. Afianzamiento en el trabajo de puntas en ejercicios de pequeños saltos y batteries, así como en la realización de los grandes saltos combinados con relevés a puntas.

2.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS.

Se trabajarán los contenidos estudiados en los cursos anteriores además de los siguientes:

BARRA (se trabajará preferentemente de perfil a la barra).

- Relevé sobre una pierna en las posiciones de cou de pied, retiré y arabesque.



- Sousous Traslado.
- Développé en croix (subiendo y bajando del relevé)
- Chassé relevé en croix.
- Rond de jambe en l'air por piqué.
- Tombé devant ligado con un relevé arabesque y attitude.
- Preparación de pirouette en dedans desde cuarta tombé pasando por dégagé à la seconde en face.
- Pas de bourrée en tournant por ½ giro.
- Soutenu en dehors en tournant frente a barra.
- Piqué en avant en grandes posiciones (arabesque y attitude).
- Preparación de pirouette en dedans, frente a barra, desde la cuarta posición tombé.
- Sissonne en croix.
- Relevé sobre una pierna en las posiciones de arabesque, attitude devant y derrière.
- Piqué en arrière a la cuarta devant.
- Rond de jambe en l'air en relevé (2 manos a la barra).
- Dos relevés continuados en grandes posiciones.
- Preparación del fouetté en tournant.
- Pirouette en dedans desde cuarta tombé pasando por dégagé à la seconde en face.
- Pirouettes simples en dehors y en dedans, acabadas en pointé delante y segunda o cou de pied.
- Piqué failli.
- Changements en puntas.
- Preparación del grand pirouette en dehors y en dedans en arabesque.
- Grand fouetté en dedans por piqué y por plié-relevé.
- Grand rond de jambe en dedans desde segunda posición a la cuarta delante o desde el relevé passé.
- Grand rond de jambe por piqué o por plié.
- Grand fouetté en dehors por piqué y por plié-relevé.
- Relevés continuados en grandes posiciones combinados con relevés delante y detrás.

CENTRO

- Relevés continuados sobre un pie en cou de pied (al menos cuatro).
- Relevés Continuados al retiré.
- Ejercicios de relevés combinados con saltos.
- Relevé a la cuarta delante y al arabesque desde quinta.
- Pas de bourrée en tournant (des différentes positions).
- Pirouettes simples desde 5ª posición en dehors enlazadas (al menos dos).
- Repaso de todos los giros en diagonal estudiados en curso anterior incrementando la velocidad.
- Piqué soutenu en tournant.
- Preparación del piqué en dehors.
- Échappés en tournant por 1/2.
- Sousous Traslado.
- Rond de jambe en l'air por piqué, delante y segunda.
- Emboîté en tournant.
- Trabajo de grandes saltos combinados con relevés en puntas.
- Relevés sobre un pie en grandes posiciones combinados con entrepasos.
- Piqué failli.
- Sissonne Ouverte y fermé.
- Pirouette doble desde cuarta posición en dehors.
- Piqué en dehors.
- Estudio de la preparación de grandes pirouettes en dedans
- Inicio al manège por soutenu.
- Ejercicios de saltos combinados con entrepasos (sin subir a la punta).



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.

2. 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.
- Coordinación del movimiento.
- Musicalidad.

3) Realizar ejercicios de **pirouettes** en centro específicos para chicas, que el profesor considere apropiados. Con este criterio se trata de evaluar si el dominio en la subida y bajada de las puntas se realiza con un control del eje corporal.

- 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.

4) Realizar ejercicios de centro a tiempo **de adagio**. Con este criterio se pretende comprobar la capacidad de las alumnas para realizar movimientos lentos y expresivos y su evolución en la estabilidad y equilibrio.



- Estabilidad y equilibrio.
- Expresividad y sensibilidad musical.

5) Realizar ejercicios de centro a tiempo de **allegro**. Con este criterio se pretende comprobar si la alumna ha conseguido la fuerza para los saltos sobre las puntas y la realización de saltos sobre dos pies con las zapatillas de puntas.

- desarrollo fuerza.
- Coordinación.
- Musicalidad (acentos musculares y musicales).

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
Acondicionamiento físico	10%	10%	10%			
Ejercicios de Barra	60%	50	45%	35%	25%	15%
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
Ejercicios de centro:	30%	15%	10%			
Subida y bajada	10	4	3			
Colocación y peso	5	4	3			
Spot de cabeza	5					
Coordinación	5	4	2			
Musicalidad	5	3	2			
Ejercicios de pirouettes		10%	15%	15%	20%	20%
Subida-bajada		3	4	4	4	4
Colocación		3	4	4	4	4
Cambio peso						
Alineación						
Spot de cabeza		1	2	2	4	4



Coordinación		2	3	3	4	4
Musicalidad		1	2	2	4	4
Ejercicio de adagio		10%	10%	15%	20%	20%
Estabilidad- Equilibrio		7	7	5	6	6
Expresividad- Sensibilidad musical		3	3	5	7	7
Entrepasos- Definición pasos				5	7	7
Ejercicio de allegro		5%	10%	15%	15%	15%
Fuerza		2	4	5	5	5
Coordinación		2	4	5	5	5
Musicalidad		1	2	5	5	5
Ejercicio de relevés continuados				10%	10%	15%
Subida- Bajada				3	2	3
Colocación- Control- Alineación				3	2	4
Coordinación				2	3	4
Musicalidad				2	3	4
Diagonales / manège				10%	10%	15%
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) Adecuaremos 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.