

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º CURSO DE EEP DE LA ESPECIALIDAD DE DANZA CONTEMPORÁNEA**

*Asignatura: Técnica de Danza Contemporánea*

**1. OBJETIVOS.**

- a) Introducir al alumnado en el control de movimientos básicos de la Danza contemporánea.
- b) Adquirir conciencia de una correcta alineación corporal.
- c) Acercar al alumnado a las variantes y matices de las diferentes técnicas (Graham, Limón y Release) de la Danza contemporánea.
- d) Conocer la terminología propia de éste nivel.
- e) Crear en el alumnado el hábito de realizar un calentamiento articular y muscular antes de comenzar cada sesión.
- f) Tomar conciencia de los distintos niveles y planos del cuerpo en el espacio.
- g) Descubrir los conceptos Espacio, Tiempo, Energía y Forma.
- h) Despertar la conciencia corporal.
- i) Tomar conciencia de los espacios creados por uno mismo.
- j) Hacer uso del espacio en beneficio de la variación y sus movimientos.
- k) Desarrollar los movimientos con fluidez.
- l) Descubrir la importancia de la respiración como origen del movimiento.
- m) Interpretar las secuencias de movimientos y variaciones.
- n) Conocer los orígenes y principios de la Técnica de Martha Graham, Limón y Release.
- o) Valorar el trabajo personal y grupal.
- p) Descubrir y desarrollar las capacidades físicas del cuerpo como instrumento de trabajo.
- q) Crear en el alumnado el hábito de realizar un estiramiento al finalizar cada sesión.

## **2. CONTENIDOS.**

- 1) Conocimiento de los fundamentos y terminología de la técnica de Martha Graham, José Limón, Release y su interiorización estudiados en este nivel.
- 2) Desarrollo y conocimiento de la alineación corporal.
- 3) Desarrollo del sentido propioceptivo y de control del cuerpo.
- 4) Aplicación de la respiración en consonancia con el movimiento.
- 5) Conocimiento musical y sincronización del acompañamiento musical con el movimiento.
- 6) Desarrollo de las capacidades expresivas y creativas.
- 7) Ejercitación de la atención y concentración.
- 8) Entrenamiento progresivo y permanente de la memorización.

Las actitudes que se transmitirán en el alumnado y que se valorarán son las siguientes:

- Esfuerzo diario.
- Constancia e interés hacia la danza y su aprendizaje.
- Participación en las actividades propuestas por el Centro.
- Aceptación e interiorización de las correcciones pedagógicas propuestas por el profesorado.
- Respeto hacia el propio trabajo y el trabajo de los compañeros.
- Cooperación con los compañeros.
- Cumplimiento de las normas del centro.
- Valoración de la Danza como medio de comunicación y expresión en sus distintos lenguajes.

### **2.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS.**

Técnica de base:

Barra al centro:

- Demi-plié en paralelo y en dehors; en paralelo (narrow parallel), segunda paralelo, cuarta paralelo, primera en dehors, segunda en dehors y cuarta en dehors; con variaciones de port de bras.

- Grand-plié en paralelo y en dehors; en paralelo (narrow parallel), segunda paralelo, primera en dehors y segunda en dehors; con variaciones de port de bras.
- Tendus en paralelo y en dehors.
- Jetés en paralelo y en dehors.
- Coud de pied en paralelo y en dehors.
- Retiré en paralelo y en dehors.
- Relevés y equilibrios. En paralelo (narrow paralelo), segunda paralelo, primera y segunda posición en dehors; En coud de pied paralelo y en dehors.
- Rond de jambe a terre en paralelo y en dehors.
- Chasses en paralelo y en dehors (cambios de peso).
- Introducción al Attitude (a 45°).
- Introducción al Arabesque (a 45°).
- Grand battement.
- Giros:
  - 1/4 y 1/2 giro a pie plano y piernas extendidas en sexta posición y paralelo; en dehors y en dedans; partiendo de paralelo (narrow parallel), cuarta y segunda posición en paralelo; brazos en primera y quinta posición; con y sin spot.
  - 1/4 y 1/2 giro en plié / al coud de pied / paralelo; en dehors y en dedans; partiendo de posiciones de paralelo (narrow parallel), y cuarta posición en paralelo; brazos en primera y quinta posición; con y sin spot.
  - 1/4 y 1/2 giro en relevé / al coud de pied / paralelo; en dehors y en dedans; partiendo de posiciones de paralelo (narrow parallel), y cuarta posición en paralelo; brazos en primera y quinta posición; con y sin spot.
  - 1/4 y 1/2 giro en relevé / al coud de pied / en dehors, en dehors y en dedans, partiendo de primera y cuarta posición en dehors; brazos en primera y quinta posición; con y sin spot.
  - 1/4 y 1/2 giro a pie plano / plié / en dehors / arabesque 45°; en dedans; partiendo de cuarta posición tombé en dehors; brazos en primera arabesque; con y sin spot.
- Saltos:
  - Sobre dos pies. En paralelo (narrow parallel), en dehors / en primera y segunda posición.
  - Glissade.

- Essemblé en paralelo.
- Temp levé en arabesque 45°.
- Skip.

### Técnica Graham

Suelo:

- Extensión de la columna en posición sentado/a.
- Diferenciación entre tronco y torso.
- Respiraciones en feet together (plantas juntas o pre-primera) y con los pies cruzados.
- Contracción / release en feet together, paralelo y en 2ª posición.
- Introducción a las espirales y el high release (en feet together)
- Rebotes en diferentes posiciones (en feet together, en paralelo y en 2ª posición).
- Extensiones a la 2ª posición.
- Preparación al tilt y rodada sobre la espalda.
- Variaciones de piernas. Feet coming forwards (flexiones paralelas de las piernas y endehors en flex).

Trabajo en el centro de pie:

- Contracciones con las piernas en paralelo.
- Caminada en paralelo y en de hors (across the floor)
- Triplets sencillos, sin brazos, con port de bras, y añadiendo torso.
- Galop y trote (Steep Horse).
- Variaciones de movimientos expresando calidades y sintiendo diferentes cadencias, ritmos y dinámicas.

### Técnica Limón

- Secuencias en paralelo y en de hors y sus oportunas transiciones y coordinación.
- Aislamientos.
- Sucesión de la columna vertebral: redondo, inclinaciones o flexiones laterales, arch.
- Demi-pliés con el torso redondo; en paralelo (narrow paralelo), segunda paralelo, primera y segunda en de hors.

- Rebounds/rebotes:
  - Rebotes de rodilla sin torso
  - Rebotes de rodilla con redondo.
- Chasses con redondo en posiciones de paralelo.
- Lunges sin torso.
- Swing de pierna.
- Variaciones de movimientos expresando calidades y sintiendo diferentes cadencias, ritmos y dinámicas.

### Técnica Release

- Introducción a la disponibilidad corporal.
- Trabajo de la respiración aplicada al movimiento.
- Balanceos de piernas, swing.
- Vuelta sobre un hombro, finalizada sobre dos rodillas; deslizando sobre empeines; deslizando sobre dedos.
- Trípode.
- Monkey.
- Rodada.
- Trabajo de apoyos, arrastres y deslizamientos.
- Introducción a la segmentación y movimiento aislado.

## **3. EVALUACIÓN**

### **3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

El proceso de evaluación será global y continuo teniendo en cuenta las actitudes y el uso de las aptitudes del alumnado en relación a su trabajo personal y los objetivos alcanzados.

Se comprobará el grado de aprendizajes y ejecución de los contenidos en relación a la calidad de movimiento y transiciones entre ellos desarrollando las siguientes capacidades: memoria, sensibilidad artística y musicalidad.

SE EVALUARÁ:

- La puntualidad y asistencia a clase.
- El interés por la asignatura, demostrando una actitud positiva ante las propuestas de trabajo y un mínimo grado de integración grupal, lo cual implícitamente implica un esfuerzo físico y psíquico diario.

El cumplimiento de las normas de clase:

- se asistirá a clase con el pelo recogido y sin joyas.
- se asistirá a clase con ropa de trabajo ajustada.
- se asistirá a clase descalzos o en calcetines (según lo requiera el momento de la clase).
- no se podrá comer en clase y el móvil deberá estar desconectado.

Entendiendo que estas normas no son gratuitas, sino que son disposiciones previas imprescindibles a la práctica de otra modalidad de Danza.

La consecución de los criterios de evaluación:

- a) Realizar una clase técnica y una variación de las diferentes técnicas (Graham y Release).

Con este criterio se permite comprobar el conocimiento y dominio de las técnicas.

- b) Realizar individualmente una variación en la que se siga y dialogue musicalmente el contenido de un acompañamiento sonoro, haciendo uso de la respiración.

Con este criterio se pretende comprobar la capacidad del alumno/a de adaptar las diferentes técnicas adquiridas a diferentes acompañamientos sonoros haciendo uso de las respiraciones para de este modo, realizar las transiciones entre los movimientos con la calidad necesaria.

- c) Realizar en pareja una variación en la que se utilice el contacto o interacción.

Con este criterio se pretende comprobar la capacidad técnica en la relación y escucha entre el alumnado.

- d) Realizar en grupo una variación propuesta por el profesor/a.

Con este criterio se pretende comprobar la sincronización entre el alumnado.

### 3.1. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

- **Profesorado /alumnado**

- Ficha individual de observación y seguimiento.
- Grabaciones visuales de actividades realizadas en clase y fuera de ellas.
- Prueba teórica.
- Prueba práctica diaria.
- Interpretación de la propuesta coreográfica propuesta por el Departamento.

- **Alumnado /profesorado**

- Autoevaluación.
- Mesa redonda.

- **Profesorado / alumnado**

- Dinámica de grupo.

### 3.2. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN.

Los porcentajes de calificación se desglosan de este modo; 80 % Contenidos procedimentales (asimilación y realización correcta de los contenidos procedimentales), 10% contenidos conceptuales (asimilación de contenidos conceptuales) y 10% contenidos actitudinales.

Las faltas de asistencia repercutirán negativamente en todos los parámetros de la calificación. En el caso que el alumnado pierda el derecho a la evaluación continua, los porcentajes de calificación serán los siguientes: 90 % Contenidos procedimentales (asimilación y realización correcta de los contenidos procedimentales) 10% contenidos conceptuales (asimilación de contenidos conceptuales)

Los procedimientos serán los mismos que los utilizados para el procedimiento de evaluación.

### **3.3. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.**

Para que el alumnado pueda promocionar, una vez aplicados los criterios de mínimos establecidos.

- a) Haber controlado la correcta colocación del cuerpo (alineación de hombros sobre la pelvis, la no basculación de la pelvis...).
- b) Haber coordinado las distintas partes del cuerpo entre sí.
- c) Haber memorizado las secuencias de movimientos.
- d) Haber realizado con musicalidad la ejecución de todos los movimientos que configuran la danza.
- e) Haber desarrollado mínimamente diferentes cualidades de movimiento.
- f) Haber alcanzado la correcta ejecución técnica de los contenidos estudiados en este nivel.
- g) Haber desarrollado la capacidad propioceptiva adecuada al nivel.