

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 4º CURSO DE EEP DE LA ESPECIALIDAD DE DANZA CONTEMPORÁNEA

Asignatura: Técnica de Danza Contemporánea

1. OBJETIVOS.

- a) Profundizar y asimilar los principios de la técnica Limón y Release.
- b) Realizar individualmente el calentamiento articular y muscular.
- c) Desarrollar la flexibilidad de la columna.
- d) Desarrollar la capacidad muscular que permita el dominio y asimilación de las técnicas estudiadas.
- e) Profundizar en la conciencia sobre la Gravedad, el sentido del peso y su influencia en el movimiento. (caída, suspensión y recuperación).
- f) Asimilar y hacer uso de la tensión, distensión y relajación de la musculatura aplicada al movimiento.
- g) Activar y hacer uso de los centros energéticos como origen del movimiento. Pelvis y cinturón escapular.
- h) Aplicar distintas intensidades musculares a los movimientos, distinguiendo y aplicando la energía según sea necesario, y descubriendo como influye en la expresividad.
- i) Hacer uso del sentido del peso al servicio de la amplitud del movimiento. Entender y hacer uso de la amplitud en los movimientos
- j) Interpretar cada movimiento y cualidad de éste.
- k) Ejecutar los movimientos de forma continuada y fluida.
- l) Desarrollar la amplitud en los movimientos.
- m) Ejecutar los movimientos con conciencia de sus trayectorias.
- n) Hacer uso de la escucha corporal y rítmica.
- o) Adaptar el movimiento al acompañamiento musical, bien sea en silencio, cambios de ritmo y compases.
- p) Utilizar el espacio en todas sus dimensiones.
- q) Desarrollar el espíritu crítico y autocrítico para favorecer la evolución dancística del alumnado.
- r) Despertar el espíritu de superación.
- s) Valorar las correcciones del profesorado como parte y mejora del

proceso de aprendizaje.

- t) Realizar individualmente el estiramiento al final de la sesión.

2. CONTENIDOS.

- 1) Conocimiento de los fundamentos y terminología de la técnica de José Limón, Release y su interiorización estudiados en este nivel.
- 2) Profundización en la asimilación de una correcta alineación corporal.
- 3) Desarrollo del sentido propioceptivo y de control del cuerpo.
- 4) Desarrollo del trabajo articular.
- 5) Conocimiento del sentido del peso. Distribución del peso corporal, centro de gravedad, uso del peso. Distensiones. Caídas y recuperaciones.
- 6) Desarrollo progresivo de la coordinación. Fluidez y trabajo de transiciones.
- 7) Impulsos como origen del movimiento.
- 8) Aplicación de la respiración en consonancia con el movimiento. La respiración como motor de movimiento.
- 9) Búsqueda de sensaciones corporales.
- 10) Entrenamiento de la orientación y conciencia espacial.
- 11) Trabajo a nivel de suelo y entrenamiento de elementos propios: caídas, descensos, deslizadas, invertidas...
- 12) Conocimiento musical y sincronización del acompañamiento musical con el movimiento.
- 13) Desarrollo de las capacidades expresivas y creativas.
- 14) Ejercitación de la atención y concentración.
- 15) 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.

Se trabajarán los contenidos del curso anterior.

En el Suelo (Técnica Release):

- 1) Sentido y uso del peso.
- 2) Uso de la respiración.
- 3) Trabajo de apoyos.
- 4) Trabajo articular.
- 5) Trabajo de inercias.
- 6) Trabajo de impulsos.
- 7) Swings de pierna.
- 8) Trabajo de torsión.
- 9) Deslizamientos/desplazamientos con distintos puntos de apoyo.
- 10) Rodadas sobre la espalda.
- 11) Elevaciones sobre uno y dos hombros.
- 12) Elevaciones sobre una y dos manos.
- 13) Giros paralelos sin spot desde distintos niveles
- 14) Utilización del trabajo de brazos.
- 15) Trabajo de transiciones entre distintos niveles.
- 16) Variantes de Roll back.
- 17) Aplicar la energía y los impulsos necesarios para la fluidez de movimiento en las secuencias de suelo.
- 18) Cambios de nivel con desplazamiento.

En el Centro de Pie:

- 19) Ejercicios de coordinación con movilidad de diferentes segmentos del cuerpo, espaldas, pies, manos y codos (isolation).
- 20) Grand plies con torso (redondo, inclinaciones laterales, arch).
- 21) Bounces en todas las posiciones. Con torso (redondo, inclinaciones laterales, arch) Bounces con cambios de peso. (Chassés).
- 22) Bounces combinados con giro.
- 23) Tendu y degagé en paralelo y en dehors con torso (redondo, inclinaciones laterales, arch) con diferentes ritmos y acentos musicales, port de obras.
- 24) Chasses con torsos sencillos y combinados con giro $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, uno. Con y sin desplazamiento y con distintas direcciones.
- 25) Rond de jambe a terre y en l'air.
- 26) Fondus con torsos.
- 27) Trabajo de attitude y arabesque con y sin torso.
- 28) Swing de pierna con torso.
- 29) Flat back con elevación de pierna.
- 30) Lunge desplazados cambiando de frente, retiré y giro. Lunges: desplazados, cambiando de frente, combinados con giro.
- 31) Equilibrios con arch y redondo en diferentes posiciones.
- 32) Desplazamientos con torso.
- 33) Desplazamientos combinando un círculo de torso completo.
- 34) Deboules en plie con torso.
- 35) Caídas y recuperaciones globales, parciales y segmentarias.
- 36) Caídas globales (derrumbamientos) por distensión y por relajación.
- 37) Fouettes combinados/que concluyan con torso (redondo, inclinaciones laterales, arch) y fouetté desde arabesque con torso al arch.
- 38) Giro con torso pasando por grand plié.
- 39) Grand battement con relevé, pie plano y relevé plié en paralelo y en dehors con torso.
- 40) Port de bras con distintas dinámicas. (Incluir: Trayectoria circular de lado a lado...).

- 41) Piqué con espiral del lado de la pierna de base con arch.
 - 42) Rond de jambe desplazado para la preparación del giro con port de bras.
 - 43) Rond de jambe con port de bras y torso seguido de desplazamiento lateral.
 - 44) Pas de basque con torso.
 - 45) Soutenus en tournant iniciados por rond de jambe con torso redondo o arch.
 - 46) Giro simple en dedans y en dehors con retiré en paralelo y/o en dehors. Con torsoredondo.
 - 47) Giro simple en arabesque y attitude en dehors y en dedans sin y con torso.
 - 48) Giros en plie a pie plano, al coud de pied o retiré, en dehor y en dedans con círculo completo de torso.
 - 49) Giro al coud de pied, retiré y attitude con círculo completo de torso.
 - 50) Pequeños saltos y grandes saltos (changement, entre cha Quatre, temp levé, sissones, pas de basque...)con torso y con distintas dinámicas rítmicas y espaciales.
 - 51) Temps levé en arabesque a 45º combinando con espirales, 1/4 de giro y demi tour.
 - 52) Pérdida y recuperación del equilibrio por desplazamiento de distintas partes del cuerpo.
- Técnica Release
- 53) Contenidos anteriores.
 - 54) Manipulación.
 - 55) Desplazamientos en distintos puntos de apoyo.
 - 56) Caídas en todas sus vertientes.
 - 57) Saltos desplazados unidos a caídas.
 - 58) Variaciones con distintas cualidades.

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 (Limón 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 localidad 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, la capacidad de trabajo y cooperación grupal, la expresividad artística y presencia escénica.

3.2. 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.

3.3. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN.

Los porcentajes de calificación se desglosan de éste 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.

3.4. 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.
- h) Haber desarrollado la capacidad muscular necesaria para la correcta ejecución técnica de los contenidos estudiados en este nivel.
- i) Haber utilizado el espacio adecuadamente, en relación al espacio próximo, trayectorias, planos, niveles, direcciones... y respetando el del compañero.

