

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 5º CURSO DE EPPP DE LA ESPECIALIDAD DE DANZA CONTEMPORÁNEA

Asignatura: Técnica de Danza Contemporánea

1. OBJETIVOS.

- a) Conocer la terminología propia del curso y comunicar de forma oral o escrita los conceptos estudiados y su aplicación práctica.
- b) Realizar individualmente el calentamiento articular y muscular para el inicio de cada sesión.
- c) Aplicar la correcta movilidad de las diferentes partes del cuerpo y la correcta coordinación entre ellas.
- d) Desarrollar conciencia sobre la estructura ósea respecto a la alineación corporal y su influencia en la tensión muscular.
- e) Aplicar al movimiento y las secuencias propuestas la intensidad muscular necesaria desarrollando la capacidad de tensión y distensión muscular adecuadas que permitan la coordinación y el libre flujo de movimiento.
- f) Aplicar imágenes en la búsqueda de sensaciones, el desarrollo del movimiento instintivo, y la modificación de patrones corporales.
- g) Realizar secuencias de movimientos mostrando diferentes cadencias, ritmos y dinámicas, optimizando la energía.
- h) Desarrollar la capacidad de percepción y respuesta (reacción).
- i) Desarrollar las habilidades motrices de estabilidad, soporte y locomoción.
- j) Desarrollar las habilidades motrices de manipulación en pareja (trabajo de partnering).
- k) Realizar secuencias propuestas e improvisaciones a través del contacto en pareja (body contact).
- l) Desarrollar progresivamente mayor autonomía en el aprendizaje través de la indagación e improvisaciones pautadas y libres, realizadas de forma individual y grupal.
- m) Realizar secuencias de movimientos estableciendo conexiones de fuerzas simultáneas y opuestas en espacios predeterminados.
- n) Aplicar la sensibilidad corporal para obtener una calidad de movimiento y una interpretación óptima en expresividad.
- o) Utilizar el espacio en todas sus posibilidades y parámetros.
- p) Reproducir con rigor y precisión los gestos y demás elementos que intervienen en las secuencias de movimiento.

- q) Aplicar las técnicas de respiración correctas en la ejecución de las secuencias y en reposo.
- r) Realizar movimientos a diferentes ritmos, compases y en silencio.
- s) Valorar todos los integrantes del grupo, respetarlos y aprender de ellos.
- t) Valorar las correcciones del profesorado como una parte importante del aprendizaje.
- u) Realizar individualmente el estiramiento.

2. CONTENIDOS.

1. Profundización en los conocimientos de la técnica Release, estudio del Body contact y trabajo de partener.
2. Introducción a los métodos somáticos y su interiorización.
3. Reconocimiento de la estructura ósea para una alineación multidireccional y dinámica.
4. Uso de imágenes como medio para modificar patrones corporales.
5. Exploración de la relación cuerpo-mente a través del concepto de imagen.
6. Exploración de la tensión y distensión muscular y su influencia en el flujo del movimiento y la expresividad.
7. Descubrimiento del estado de quietud y la disponibilidad corporal.
8. Desarrollo de la conciencia y uso del espacio en los distintos niveles.
9. Desarrollo de habilidades motrices de soporte y apoyo.
10. Estudio de la torsión y la espiral.
11. Entrenamiento de la percepción y la atención plena. La concentración y el aquí y ahora.
12. Conocimiento y entrenamiento del trabajo en pareja y en grupo a través de la interacción, el contacto y trabajo específico de pretenering. Desarrollo del respeto, la confianza y ayuda mutua.
13. Uso de la respiración y su aplicación al movimiento.
14. El acompañamiento musical aplicado al movimiento (distintos ritmos, cadencias, y silencio).
15. Las capacidades expresivas y creativas a nivel individual y grupal.
16. 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.

Técnica Release y body contact:

- Desarrollo de la disponibilidad corporal: la quietud y la energía potencial, el ataque y la energía cinética.
- Desarrollo de la conciencia ósea. Exploración de la alineación dinámica. Uso del movimiento articular desde la "ruptura" articular y funcional haciendo uso de distintos ritmos.
- Aislamiento y reconocimiento de los distintos segmentos corporales. Autonomía y conexiones. Exploración en distintos niveles, frentes y ritmos.
- Profundización en el uso del peso y la Gravedad. El peso como origen del movimiento. Profundización en la caída (por localización, disociación y segmentación) y la recuperación. Experimentación con la tensión, distensión y relajamiento muscular.
- Utilización de impulsos con distintas partes del cuerpo, cambios súbitos y contraimpulsos.
- Desarrollo de habilidades motrices de locomoción (desplazamientos):
 - A nivel medio: En bipedestación, por la acción coordinada de todos los segmentos corporales. Iniciadas a partir del peso o desequilibrio, por el impulso de segmento corporal
 - A nivel bajo: En cuadrupedia, de frente, hacia atrás, laterales. Deslizamientos, rodadas, con inversión.

- A nivel alto: saltos que implican un desplazamiento en el espacio.
- Desarrollo de habilidades motrices de soporte (apoyos sobre el suelo): sobre tren superior, inferior, hombros y cabeza, tronco, y combinación de las anteriores. (descensos y caídas al suelo, elevaciones desde el suelo, deslizamientos, rodadas, vueltas de hombro, invertidas).
- Espirales que evolucionan a cambios de nivel.
- Desarrollo de la capacidad de reacción y respuesta.
- Aplicación de la suspensión en elevaciones del suelo, giros y saltos.
- Aprovechamiento de las inercias.
- Giros:
 - Iniciados por el impulso de distintas partes del cuerpo.
 - En distintos niveles, ejes y planos corporales.
 - Con torsión.
 - Con y sin spot.
- Saltos:
 - Sobre dos pies. Sobre un pie. De dos pies a un pie. De un pie a dos pies.
 - Con aplicación de torso.
 - Con giro (tour en l'air).
 - Finalizados a nivel bajo.

Body contact y partnering:

- Ejercitación de la percepción, la concentración, la atención y la capacidad de reacción.
- Desarrollo de habilidades motrices de manipulación: percepción espacial y del otro; predisposición; rol activo y pasivo; resolución de problemas.
 - Por impacto y recepción (toques).
 - Por conducción.
 - Por elevación (elevaciones y transportes).
 - Contrapesos.
- Desarrollo de habilidades de soporte en pareja (dar y recibir peso) en función de la parte del cuerpo que contacta: sobre tren superior, inferior, hombros y cabeza, tronco, y combinación de las anteriores.
 - A partir de ejercicios propuestos por el profesorado.
 - Indagaciones pautadas.
 - Improvisaciones a partir de pautas del profesorado.
 - Improvisaciones libres.
- Acrobacias.

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, Release y body contact).

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 localización 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 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.

3.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

- a) Para que el alumnado pueda promocionar, una vez aplicados los criterios de mínimos establecidos.
- b) Haber controlado la correcta colocación del cuerpo (alineación de hombros sobre la pelvis, la no basculación de la pelvis...).
- c) Haber coordinado las distintas partes del cuerpo entre sí.
- d) Haber memorizado las secuencias de movimientos.
- e) Haber realizado con musicalidad la ejecución de todos los movimientos que configuran la danza.
- f) Haber desarrollado mínimamente diferentes cualidades de movimiento.
- g) Haber alcanzado la correcta ejecución técnica de los contenidos estudiados en este nivel.
- h) Haber desarrollado la capacidad propioceptiva adecuada al nivel.
- i) Haber desarrollado la capacidad muscular necesaria para la correcta ejecución técnica de los contenidos estudiados en este nivel.
- j) Haber utilizado el espacio adecuadamente, en relación al espacio próximo, trayectorias, planos, niveles, direcciones...y respetando el del compañero.
- k) Haber desarrollado la capacidad de interactuar, habiendo desarrollado habilidades motrices de manipulación y percepción del otro, así como la necesaria actitud de respeto, empatía, ayuda y colaboración en el trabajo en pareja y grupal.
- l) Haber desarrollado la capacidad de respuesta espontánea e intuitiva adaptada a las necesidades del momento en las actividades de improvisación en pareja y grupales.