

**PRIMER CURSO DANZA CONTEMPORÁNEA
ENSEÑANZAS PROFESIONALES DANZA CLÁSICA**

1. OBJETIVOS:

1. Conocer en términos generales los conceptos básicos de la Técnica de la Danza Moderna. Sus principios.
2. Conocer la terminología propia de este nivel.
3. Estudiar los diferentes planos del cuerpo.
4. Conocer el Suelo como elemento básico de la Danza Contemporánea.
5. Estudiar los conceptos de Espacio, Tiempo y Energía.
6. Descubrir el trabajo del Peso del cuerpo a tierra.
7. Lograr integrarse y reconocerse como miembro de un grupo.
8. Conocer la importancia de la Respiración como origen del movimiento.
9. Iniciar la Improvisación a través de pautas dadas.

2. CONTENIDOS:

1. IDENTIFICACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN DIFERENCIACIÓN CON OTRAS TÉCNICAS.
2. Conocimiento y aplicación de la Técnica Respiratoria (acostados y de pie, respiración abdominal e intercostal, y su incorporación al movimiento).
3. Conocimiento y ejecución de los siguientes contenidos:

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α **SUELO:**

1. Estudio y aplicación del concepto de la RELAJACIÓN en la Danza por medio de las variaciones dadas en la clase.
2. Desde posición "X" o estrella trabajo de espirales desde extremidades superiores y extremidades inferiores. De cúbito supino y de cúbito prono.
3. Rodadas en posición fetal.
4. Iniciación a la caída: desde nivel medio sentado sobre los talones.
5. Rodadas por espalda con cambios de frente por cuartos de nivel bajo a medio y en nivel medio.

6. Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones combinadas con cambios de frente.
7. Caída de nivel medio (de rodillas) a nivel bajo (plano perfil horizontal) hacía delante.
8. Rodadas hacía atrás terminando en posición fetal.
9. En posición "feet together" (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante, y segunda posición; redondos de torso delante y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza.
10. En la misma posición que en el punto anterior, rebotes de torso delante, pitch, torsiones y high release o arch.
11. En posición de plantas juntas, $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ círculo de torso.

a **DE PIE:**

1. En paralelo y en dehors: 1ª posición y 2ª posición:
2. Iniciación al pitch (de pie en diagonal adelante) en dehors y en paralelo en b. Tendu o b. Jeté con d. Plié o estirado e la pierna soporte.
3. Bajada por redondo de torso hacia el suelo y recuperaciones por redondo.
4. Demi y grand plié, combinados con flat back (con y sin brazos) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y con cambio de foco al paralelo desde el en dehors.
5. Tendus, con y sin transferencia de peso, hacia delante y al lado.
6. Relevés con plies, acelerando hasta llegar al salto.
7. Iniciación al balanceo de piernas (cloches, swings), pasando por 1ª posición en dehors, hacia el attitude (delante-detrás) con combinaciones simples de brazos, cambios de frente por cuartos, con y sin rebote de la pierna soporte.
8. En 1ª posición, battement tendus y jetés simples y con y sin d. plié en la pierna soporte y combinaciones simples de brazos.
9. Chassés en cruz, con combinaciones simples de brazos.
10. Balanceo de torso, en 1ª posición paralela de pies, hacia delante y al lateral volviendo a la vertical con combinaciones simples de brazos, con y sin desplazamiento/transferencia de peso hacia el tombé.
11. Grand battement desde 1ª posición, combinados o no con tombé en cruz y torso redondo, con combinaciones simples de brazos.

12. Giros en pies juntos paralelos partiendo de 6ª posición en dedans y con passé retiré (hacia fuera y hacia adentro).

13. Trabajo de contacto trabajando el contrapeso por parejas.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

1. Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
2. Diagonales, círculos centrípetos y centrífugos; zig-zag; líneas rectas y curvas; etc. Combinados con saltos sobre dos pies, sobre un pie con gesto de la otra pierna delante, seconde y detrás en paralelo y en dehors.
3. Triplets: en paralelo y en dehors.
4. Paso de caballo.
5. Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos.
6. Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente.
7. Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales.
8. Diferentes desplazamientos aplicando fuerza centrípeta y centrífuga.
9. Improvisación a través de pautas dadas por el profesor.

SALTOS:

1. Sobre dos pies: en posición paralela, 1ª y 2ª.
2. Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados, en dehors y en paralelo.
3. Diagonal de paso— jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento.

OBSERVACIONES:

Todos los contenidos del programa se trabajarán desarrollando los siguientes ítems

α Tiempos musicales: 2/4, 4/4 y 3/4.

α Energía: Introducción a las 8 acciones básicas de Rudolf Von Laban.

3. METODOLOGÍA

- Activa y participativa.
- Método Deductivo e Inductivo aplicado al nivel del curso.

4. EVALUACIÓN.

4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

- INTRODUCCIÓN: la evaluación se llevará a cabo mediante la Observación Directa de la ejecución de los contenidos y de pruebas tipo Test, sobre la asimilación de los contenidos y vocabulario técnico aprendido.
- SISTEMA DE EVALUACIÓN: se llevará a cabo un seguimiento del alumno y también del proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante: evaluación inicial (fase de análisis y diagnóstico previo), evaluación procesual y formativa (fase de planteamiento y ejecución) y evaluación final (fase de evaluación y valoración global) mediante la ejecución de las clases prácticas de técnica.

*Para el desarrollo de esta evaluación se han seleccionado los instrumentos y criterios siguientes:

- examen práctico: diario, trimestral y final.
- pruebas escritas: test.
- observación directa
- fichas de observación
- diario del profesor

4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Aplicar correctamente los elementos básicos de la materia para obtener una buena calidad de movimiento y trabajo de la energía, tiempo y espacio dentro del nivel de iniciación a la Danza Contemporánea.

2. Trabajar correctamente la coordinación y la disociación del torso, tronco, brazos, cabeza y piernas en secuencias de movimientos marcados.
3. Verificar la capacidad cognoscitiva y psico-motriz del alumno.
4. Verificar la capacidad creativa y expresiva del alumno.
5. Aplicar la utilización correcta del espacio parcial y total.
6. Valorar la atención del alumno en las explicaciones diarias de la clase y la actitud hacia sus compañeros y el profesor.

Además de evaluar en forma continua los contenidos propuestos para este curso también será motivo de evaluación la actitud del alumno hacia el trabajo de la clase, la participación y la asistencia.

4.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La asignatura de Danza Contemporánea se evaluará con los siguientes porcentajes:

- 60% de Técnica: asimilación de los contenidos conceptuales y procedimentales.
- 20% de Expresividad.
- 20% de asimilación de los contenidos actitudinales.

4.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN:

1. Evaluación de forma continua de los objetivos de este curso trimestralmente y de la actitud del alumno hacia el trabajo de la clase, la participación y asistencia a la misma.
2. Colocación correcta del cuerpo: cintura pélvica y faja abdominal y cintura escapular.
3. La utilización de las inercias e impulsos.
4. Equilibrio sobre dos piernas y sobre una en posición paralela y en dehors.
5. Utilización correcta de los impulsos de los brazos.

6. Diferenciación y ejecución correcta del trabajo de TRONCO – TORSO.

7. Ejecución correcta del concepto CONEXIÓN PELVIS-CABEZA.

5. TEMPORALIZACIÓN.

LOS CONTENIDOS DETALLADOS ANTERIORMENTE SE TRABAJARÁN A LO LARGO DEL CURSO SIGUIENDO LA SIGUIENTE TEMPORALIZACIÓN.

*** La secuenciación de los contenidos podrá ser modificada si el profesor/a lo considera adecuado para el grupo/alumno y responde a un criterio pedagógico y a una estrategia metodológica.**

PRIMER TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α SUELO:

- Estudio y aplicación del concepto de la RELAJACIÓN en la Danza por medio superiores y de las variaciones dadas en la clase.
- Desde posición “X” o estrella trabajo de espirales desde extremidades superiores e inferiores. De cúbito supino y de cúbito prono.
- Rodadas en posición fetal.
- Iniciación a la caída: desde nivel medio sentado sobre los talones.
- Rodadas por espalda sin cambios de frente de nivel bajo a medio y en nivel medio.
- En posición “feet together” (plantas juntas), redondos de torso delante y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza.

α DE PIE:

- Pliés y grand pliés en 1ª y 2ª posición, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde grand plié en 1ª y 2ª posición con cambio de foco al paralelo.
- Giros en pies juntos paralelos partiendo de 6ª posición en dedans.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.

SALTOS:

- Sobre dos pies: en posición paralela, 1ª y 2ª.

SEGUNDO TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

a SUELO:

- Rodadas por espalda con cambios de frente por cuartos de nivel bajo a medio y en nivel medio.
- Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones en el mismo frente.
- Rodadas hacia atrás terminando en posición fetal.
- En posición “feet together” (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante, y segunda posición; redondos de torso delante y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza, trabajando pitch y arch.
- En la misma posición que en el punto anterior, rebotes de torso delante.

a DE PIE:

- En paralelo y en dehors: 1ª posición y 2ª posición.
- Iniciación al pitch (de pie en diagonal adelante) en dehors y en paralelo en b. Tendu o b. Jeté con d. Plié o estirado e la pierna soporte.
- Giros en pies juntos paralelos partiendo de 6ª posición en dedans y con passé retiré (hacia fuera y hacia adentro).

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Triples: en paralelo y en dehors.
- Paso de caballo.
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con combinaciones simples de brazos.
- Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente.

SALTOS:

- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados, en dehors y en paralelo.

TERCER TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α SUELO:

- Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones combinadas con cambios de frente.
- Caída de nivel medio (de rodillas) a nivel bajo (plano perfil horizontal) hacia delante.

α DE PIE:

- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1ª posición Y 2ª posición: adelante y volviendo a la vertical con combinaciones simples de brazos; y balanceo lateral volviendo a la vertical con combinaciones simples de brazos. Sin desplazamiento. Y con desplazamiento desde paralelo y 1ª posición saliendo a tombé en cruz.
- Battement cloche o swing en 1ª posición delante y detrás en attitude con combinaciones simples de brazos con y sin vibración de la pierna soporte. Con cambios de frente por cuartos.
- Grand battement desde 1ª posición. Combinados sin y con tombé y torso redondo adelante, con combinaciones simples de brazos.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Diagonales, círculos centrípetos y centrífugos; zig-zag; líneas rectas y curvas; etc. Combinados con saltos sobre dos pies, sobre un pie con gesto de la otra pierna delante, seconde y detrás en paralelo y en dehors.
- Corridas con centro a tierra con diferentes figuras espaciales.
- Diferentes desplazamientos aplicando fuerza centrípeta y centrífuga.

SALTOS:

- Diagonal de paso– jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento.

SEGUNDO CURSO DANZA CONTEMPORÁNEA
ENSEÑANZAS PROFESIONALES DANZA CLÁSICA

1. OBJETIVOS:

- 1.-Conocer en términos generales los conceptos básicos de la Técnica de la Danza Moderna. Sus principios.
- 2.-Conocer la terminología propia de este nivel.
- 3.-Estudiar los diferentes planos del cuerpo.
- 4.-Desarrollar el Suelo como elemento básico de la Danza Contemporánea.
- 5.-Desarrollar los conceptos de Espacio, Tiempo y Energía.
- 6.-Descubrir el trabajo del Peso del cuerpo a tierra.
- 7.-Aumentar la confianza y el respeto a uno mismo y al grupo.
- 8.-Trabajar la Respiración coordinadamente con el movimiento.

2. CONTENIDOS:

- 1.-EJERCITACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN DIFERENCIACIÓN CON OTRAS TÉCNICAS.
- 2.-Conocimiento y aplicación de la Técnica Respiratoria (acostados y de pie, respiración abdominal e intercostal, y su incorporación al movimiento).
- 3.-Conocimiento y ejecución de los siguientes contenidos:

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α **SUELO:**

1. Estudio y aplicación del concepto de la RELAJACIÓN en la Danza por medio de las variaciones dadas en la clase.
2. Desde posición "X" o estrella trabajo de espirales:
 - desde extremidades superiores y extremidades inferiores
 - de cúbito supino (boca arriba) y de cúbito prono (boca abajo).
3. Rodadas en posición fetal.
4. En posición "feet together" (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante, segunda posición y 3ª posición;
 - redondos de torso delante, en torsión y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza
 - rebotes o bounces

- trabajo del pitch
- 5. Iniciación al Tilt en feet together (plantas juntas) y piernas extendidas delante en paralelo.
- 6. Rodadas por espalda con cambios de frente por cuartos de nivel bajo a medio.
- 7. Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones combinadas con cambios de frente.
- 8. Caídas:
 - frontal y lateral desde nivel medio (de rodillas)
 - lateral desde nivel alto a nivel bajo por peso de cabeza
 - lateral por deslizada desde nivel medio y alto

α **DE PIE:**

1. En paralelo y en dehors: 1ª posición y 2ª posición:
 - Cambios de eje en posición vertical.
 - Oscilaciones de pie en paralelo.
2. Principios de Tilt (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante) en:
 - B. Tendú y b. Degage en el lugar.
 - En paralelo y en dehors.
3. Iniciación al pitch (de pie en diagonal adelante):
 - Por pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio)
 - En dehors y en paralelo
 - En b. tendu o b. Jeté.
 - Con flexión o extensión de la pierna soporte.
4. Demi y Grand pliés en 1ª y 2ª posición, combinado con :
 - redondos delante
 - tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico)
 - desde gran plié, cambio de foco al paralelo.
5. Balanceos de torso con pies juntos en paralelo, 1ª y 2ª posición:
 - balanceo hacia delante y lateral volviendo a la vertical
 - con combinaciones simples de brazos
 - sin y con desplazamiento desde paralelo y 1º posición
 - saliendo a tombé en cruz, o por chassé.

6. Giros en pies juntos paralelos partiendo de 6ª posición y 2ª paralela:
- en dehors y en dedans
 - con passé retiré (hacia fuera y hacia dentro)
 - sobre planta y a media punta desde demi-plié/ rodillas en flexión).

7. Elevación de piernas en el lugar:

7.1. Battement cloche o swing en 1ª posición delante, detrás y de lado en attitude con combinaciones simples de brazos con y sin vibración de la pierna soporte. Con cambios de frente por cuartos girando sobre pié plano en dehors y dedans.

7.2. Grand battement desde 1ª posición. Combinados sin y con tombé y torso redondo adelante y curva lateral, con combinaciones simples de brazos.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- 1.-Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- 2.-Diagonales, círculos centrípetos y centrífugos; zig-zag; líneas rectas y curvas; etc. Combinados con saltos sobre dos pies, sobre un pie con gesto de la otra pierna delante, seconde y detrás en paralelo y en dehors.
- 3.-Triples: en paralelo y en dehors, con cambios simples de frente.
- 4.-Paso de caballo.
- 5.-Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos y redondos y curva lateral.
- 6.-Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente.
- 7.-Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales.
- 8.-Diferentes desplazamientos aplicando fuerza centrípeta y centrífuga.
- 9.- Trabajo de la improvisación a través de pautas dadas por el profesor.
10. - Trabajo del peso en pareja.

SALTOS:

- 1.-Sobre dos pies: en posición paralela, 1ª y 2ª.
- 2.-Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral, en dehors y en paralelo.

3.-Diagonal grand jeté por battement jeté en paralelo y en dehors, y grand battement en dehors en gran salto.

***OBSERVACIONES:**

Todos los contenidos se trabajarán desarrollando los siguientes ítems:

α Tiempos musicales: 2/4, 4/4 y 3/4 .

α Energía: Desarrollo de las 8 acciones básicas de Rudolf Von Laban.

3. METODOLOGÍA

- Activa y participativa.

- Método Deductivo e Inductivo aplicado al nivel del curso.

4. EVALUACIÓN.

4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

- INTRODUCCIÓN: la evaluación se llevará a cabo mediante la Observación Directa de la ejecución de los contenidos y de pruebas tipo Test, sobre la asimilación de los contenidos y vocabulario técnico aprendido.

- SISTEMA DE EVALUACIÓN: se llevará a cabo un seguimiento del alumno y también del proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante: evaluación inicial (fase de análisis y diagnóstico previo), evaluación procesual y formativa (fase de planteamiento y ejecución) y evaluación final (fase de evaluación y valoración global) mediante la ejecución de las clases prácticas de técnica.

*Para el desarrollo de esta evaluación se han seleccionado los instrumentos y criterios siguientes:

- examen práctico: diario, trimestral y final.

- pruebas escritas: test.
- observación directa
- fichas de observación
- diario del profesor

4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- 1.-Aplicar correctamente los elementos básicos de la materia para obtener una buena calidad de movimiento y trabajo de la energía, tiempo y espacio dentro del nivel de iniciación a la Danza Contemporánea.
- 2.-Trabajar correctamente la coordinación y la disociación del torso, tronco, brazos, cabeza y piernas en secuencias de movimientos marcados.
- 3.-Verificar la capacidad cognoscitiva y psico-motriz del alumno.
- 4.-Verificar la capacidad creativa y expresiva del alumno.
- 5.-Aplicar la utilización correcta del espacio parcial y total.
- 6.-Valorar la atención del alumno en las explicaciones diarias de la clase y la actitud hacia sus compañeros y el profesor.

Además de evaluar en forma continua los contenidos propuestos para este curso también será motivo de evaluación la actitud del alumno hacia el trabajo de la clase, la participación y la asistencia.

4.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La asignatura de Danza Contemporánea se evaluará con los siguientes porcentajes:

- 60% de Técnica: asimilación de los contenidos conceptuales y procedimentales.
- 20% de Expresividad.
- 20% de asimilación de los contenidos actitudinales.

4.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN:

- 1.-Evaluación de forma continua de los objetivos de este curso trimestralmente y de la actitud del alumno hacia el trabajo de la clase, la participación y asistencia a la misma.
- 2.-Colocación correcta del cuerpo: cintura pélvica y faja abdominal y cintura escapular.
- 3.-La utilización de las inercias e impulsos.
- 4.-Equilibrio sobre dos piernas y sobre una en posición paralela y en dehors.
- 5.-Utilización correcta de los impulsos de los brazos.
- 6.-Diferenciación y ejecución correcta del trabajo de TRONCO – TORSO.
- 7.-Ejecución correcta del concepto CONEXIÓN PELVIS-CABEZA.
- 8.-Ejecución correcta de los giros en ambos pies y en un pie.**

5. TEMPORALIZACIÓN.

LOS CONTENIDOS DETALLADOS ANTERIORMENTE SE TRABAJARÁN A LO LARGO DEL CURSO SIGUIENDO LA SIGUIENTE TEMPORALIZACIÓN.

*** La secuenciación de los contenidos podrá ser modificada si el profesor/a lo considera adecuado para el grupo/alumno y responde a un criterio pedagógico y a una estrategia metodológica.**

PRIMER TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α SUELO:

- Estudio y aplicación del concepto de la RELAJACIÓN en la Danza por medio de las variaciones dadas en la clase.
- Desde posición "X" trabajo de espirales desde extremidades superiores e inferiores. Decúbito supino y decúbito prono.
- Rodadas en posición fetal.
- Iniciación a la caída: desde nivel alto a medio.
- Rodadas por espalda sin cambios de frente de nivel bajo a medio y en nivel medio.
- Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones en mismo frente.
- En posición "feet together" (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante y segunda posición; redondos de torso delante, en torsión y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza.
- En la misma posición que en el punto anterior, rebotes de torso delante, curva lateral y torsión.

α DE PIE:

- En paralelo y en dehors: 1ª posición y 2ª posición.
- Cambios de eje en posición vertical.
- Oscilaciones de pie en paralelo.
- Iniciación al pitch por pas de bourré (principio de equilibrio-desequilibrio).
- Grand pliés en 1ª y 2ª posición, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico).
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1ª posición Y 2ª posición: adelante y volviendo a la vertical con combinaciones simples de brazos; y balanceo lateral volviendo a la vertical, sin desplazamiento.
- Giros en pies juntos paralelos partiendo de 6ª posición y 2ª paralela, en dehors y en dedans.

- Battement cloche o swing en 1ª posición delante y detrás en attitude con combinaciones simples de brazos sin vibración de la pierna soporte.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Diagonales, círculos centrípetos y centrífugos; zig-zag; líneas rectas y curvas; etc.
- Triples: en paralelo y en dehors, con cambios simples de frente.
- Paso de caballo.
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con combinaciones simples de brazos y redondos.

SALTOS:

- Sobre dos pies: en posición paralela, 1ª y 2ª.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en passé, en dehors y en paralelo.

SEGUNDO TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α SUELO:

- Rodadas por espalda con cambios de frente por cuartos de nivel bajo a medio y en nivel medio.

Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones combinadas con cambios de frente

- Caída de nivel medio (de rodillas) a nivel bajo (plano perfil horizontal) hacía delante y al lateral.
- En posición “feet together” (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante, segunda posición y 3ª posición; redondos de torso delante, en torsión y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza, trabajando pitch y arch.
- En la misma posición que en el punto anterior, rebotes de torso delante, curva lateral y torsión.

α DE PIE:

- Grand pliés en 1ª y 2ª posición, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde gran plié en 1ª y 2ª posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1ª posición Y 2ª posición: adelante y volviendo a la vertical con combinaciones simples de brazos; y balanceo lateral volviendo a la vertical, sin desplazamiento. Y con desplazamiento desde paralelo y 1ª posición saliendo a tombé, y/o por chassé, en cruz.
- Giros en pies juntos paralelos partiendo de 6ª posición y 2ª paralela, en dehors y en dedans y con passé retiré (hacia fuera y hacia adentro), saliendo el demi-plié.
- Battement cloche o swing en 1ª posición delante y detrás en attitude con combinaciones simples de brazos con y sin vibración de la pierna soporte.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Triples: en paralelo y en dehors, con cambios simples de frente.
- Paso de caballo.

Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos y redondos y curva lateral.

- Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente.

SALTOS:

- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral, en dehors y en paralelo.

TERCER TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α SUELO:

- Caída de nivel medio (de rodillas) y nivel alto a nivel bajo (plano perfil horizontal) hacía delante y al lateral.
- En posición “feet together” (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante, segunda posición y 3ª posición; redondos de torso delante, en torsión y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza, trabajando pitch, arch y tilt, con separación de isquiones del suelo.
- En la misma posición que en el punto anterior, rebotes de torso delante, curva lateral y torsión.
- Iniciación al tilt desde posición plantas juntas y piernas adelante en paralelo.

α DE PIE:

- Battement cloche o swing en 1ª posición delante y detrás en attitude con combinaciones simples de brazos con y sin vibración de la pierna soporte. Con cambios de frente por cuartos.
- Grand battement desde 1ª posición. Combinados sin y con tombé y torso redondo adelante, con combinaciones simples de brazos.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Diagonales, círculos centrípetos y centrífugos; zig-zag; líneas rectas y curvas; etc. Combinados con saltos sobre dos pies, sobre un pie con gesto de la otra pierna delante, seconde y detrás en paralelo y en dehors.
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales.
- Diferentes desplazamientos aplicando fuerza centrípeta y centrífuga.

SALTOS:

- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral, en dehors y en paralelo.
- Diagonal grand jeté por battement jeté en paralelo y en dehors, y grand battement en dehors en gran salto

**TERCER CURSO DANZA CONTEMPORÁNEA
ENSEÑANZAS PROFESIONALES DANZA CLÁSICA**

1. OBJETIVOS:

- 1.-Conocer en términos generales los conceptos básicos de la Técnica Limón y Release. Sus principios.
- 2.-Conocer la terminología propia de este nivel.
- 3.-Estudiar los diferentes planos del cuerpo.
- 4.-Trabajar el Suelo como elemento básico de la Danza Contemporánea.
- 5.-Relacionar el trabajo técnico de la danza contemporánea a la especialidad de Danza Clásica.
- 6.-Desarrollar los conceptos de Espacio, Tiempo y Energía.
- 7.-Diferenciar los diferentes tipos de energía en las variaciones de la clase.
- 8.-Reforzar la confianza en uno mismo y la tolerancia.

2. CONTENIDOS:

- 1.-Ejercitación de las características propias de la Danza Contemporánea en diferenciación con otras técnicas.
- 2.-Conocimiento y aplicación de la Técnica Respiratoria (acostados y de pie, respiración abdominal e intercostal, y su incorporación al movimiento).
- 3.- Desarrollo de la consciencia corporal y kinestésica (en relación a la tensión, el peso, la dirección etc.)
- 4.-Conocimiento y ejecución de los siguientes contenidos:

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α **SUELO:**

1. Repaso de los contenidos del curso anterior.
2. Estudio y aplicación del concepto de la RELAJACIÓN en la Danza por medio de las variaciones dadas en la clase.
3. Desde posición "X" o estrella trabajo de espirales desde los diferentes puntos motores de extremidades superiores e inferiores. De cúbito supino (boca arriba) y de cúbito prono (boca abajo).

4. Rodadas en posición fetal con diferentes terminaciones.
5. Swings y desarrollos en contacto total o parcial con el suelo.
6. En posición “feet together” (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante, segunda posición y 3ª posición:
 - redondos de torso delante, en torsión y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza.
 - pitch, arch y tilt con separación de isquiones del suelo.
 - rebotes de torso delante.
7. Iniciación al trabajo de la cuarta posición.
8. Giros sobre espalda en cuartos con pelvis en la vertical con las piernas transversales al suelo.
9. Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones combinadas con cambios de frente y port de bras.
10. Caídas y bajadas:
 - de nivel medio y nivel alto a nivel bajo (al suelo),
 - por tombé, hacia delante y al lateral.
 - por deslizadas
 - por peso de cabeza
11. Rodadas hacia atrás terminando en posición de cúbito prono.

α DE PIE:

1. En paralelo y en dehors: 1ª posición y 2ª posición:
 - Cambios de eje en posición vertical.
 - Oscilaciones de pie en paralelo y en posición en dehors (plié).
2. Tilt
3. Pitch (de pie en diagonal adelante) por:
 - pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio)
 - en dehors y en paralelo
 - en b. Tendu o b. Jeté
 - con d. Plié o estirado e la pierna soporte
4. Principio de Hinge: (tronco en línea a la diagonal hacia atrás)
 - en paralelo desde pie plano y media punta
 - por tendu y por jeté.
5. Demi y Grand pliés en paralelo, 1ª, 2ª, y 4ª posición, combinado con:

- tronco paralelo al suelo (flat back)
- trabajo del cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico)
- espirales
- redondos, curvas y rebotes
- $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ círculo de torso (lateral-delante-lateral)
- con cambio de foco al paralelo.

6. Balanceos de torso:

- con pies juntos en paralelo, 1ª y 2ª posición:
- delante y lateral volviendo a la vertical
- con diferentes combinaciones de brazos;
- sin y con desplazamiento desde paralelo y 1ª posición
- saliendo a tombé, y por chassé en cruz.

7. Giros en pies juntos paralelos partiendo de 6ª posición, 4ª paralela y 2ª paralela:

- en dehors y en dedans y con passé retiré (hacia fuera y hacia adentro)
- sobre planta y a media punta.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR

1. Battement cloche o swing en 1ª posición delante, detrás y de lado en attitude con diferentes combinaciones de brazos con y sin rebote (plié) de la pierna soporte.
2. Grand battements desde 1ª posición en planta, combinados sin y con tombé y torso en cruz, con combinaciones simples de brazos.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- 1.-Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- 2.-Diagonales, círculos centrípetos y centrífugos; zig-zag; líneas rectas y curvas; etc. Combinados con saltos sobre dos pies, sobre un pie con gesto de la otra pierna delante, seconde y detrás en paralelo y en dehors.
- 3.-Triples: en paralelo y en dehors, con cambios simples de frente.
- 4.-Paso de caballo.

- 5.-Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos y redondos y curva lateral.
- 6.-Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente.
- 7.-Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales.
- 8.-Diferentes desplazamientos aplicando fuerza centrípeta y centrífuga.
- 9.-Trabajo y desarrollo de la improvisación a través de pautas dadas por el profesor.
- 10.- Experimentación e iniciación del trabajo del peso en pareja (contacto, resistencia, peso, dirección, apoyos, agarres, carga- porte...)

SALTOS:

- 1.-Sobre dos pies: en posición paralela con $\frac{1}{2}$ giro en el aire; y en 1ª y 2ª posición con $\frac{1}{4}$ de giro.
- 2.-Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral, en dehors y en paralelo.
- 3.-Diagonal grand jeté por battement jeté en paralelo y en dehors, y grand battement en dehors en gran salto.

OBSERVACIONES:

Todos los contenidos del programa se trabajarán desarrollando los siguientes ítems:

- α Tiempos musicales: 2/4, 4/4, $\frac{3}{4}$ y 5/4.
- α Energía: Desarrollo de las 8 acciones básicas de Rudolf Von Laban.

3. METODOLOGÍA

- Activa y participativa.
- Método Deductivo e Inductivo aplicado al nivel del curso.

4. EVALUACIÓN.

4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

- INTRODUCCIÓN: la evaluación se llevará a cabo mediante la Observación Directa de la ejecución de los contenidos y de pruebas tipo Test, sobre la asimilación de los contenidos y vocabulario técnico aprendido.

- SISTEMA DE EVALUACIÓN: se llevará a cabo un seguimiento del alumno y también del proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante: evaluación inicial (fase de análisis y diagnóstico previo), evaluación procesual y formativa (fase de planteamiento y ejecución) y evaluación final (fase de evaluación y valoración global) mediante la ejecución de las clases prácticas de técnica.

*Para el desarrollo de esta evaluación se han seleccionado los instrumentos y criterios siguientes:

- examen práctico: diario, trimestral y final.
- pruebas escritas: test.
- observación directa
- fichas de observación
- diario del profesor

4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- 1.-Aplicar correctamente los elementos básicos de la materia para obtener una buena calidad de movimiento y trabajo de la energía, tiempo y espacio dentro del nivel de iniciación a la Danza Contemporánea.
- 2.-Trabajar correctamente la coordinación y la disociación del torso, tronco, brazos, cabeza y piernas en secuencias de movimientos marcados.
- 3.-Verificar la capacidad cognoscitiva y psico-motriz del alumno.
- 4.-Verificar la capacidad creativa y expresiva del alumno.
- 5.-Aplicar la utilización correcta del espacio parcial y total.
- 6.-Valorar la atención del alumno en las explicaciones diarias de la clase y la actitud hacia sus compañeros y el profesor.

Además de evaluar en forma continua los contenidos propuestos para este curso también será motivo de evaluación la actitud del alumno hacia el trabajo de la clase, la participación y la asistencia.

4.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La asignatura de Danza Contemporánea se evaluará con los siguientes porcentajes:

60% de Técnica: asimilación de los contenidos conceptuales y procedimentales.

20% de Expresividad.

20% de asimilación de los contenidos actitudinales.

4.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN:

- 1.-Evaluación de forma continua de los objetivos de este curso trimestralmente y de la actitud del alumno hacia el trabajo de la clase, participación y asistencia.
- 2.-Colocación correcta del cuerpo: cintura pélvica y escapular, y faja abdominal.
- 3.-Aplicación correcta de la respiración en los movimientos.
- 4.-Utilización correcta de las inercias y los impulsos.
- 5.-Elevación de piernas a no menos de 90° en posición paralela y en dehors.
- 6.-Ejecución correcta de los giros sobre planta y media punta.
- 7.-Diferenciación y ejecución correcta del trabajo de TRONCO – TORSO.

5. TEMPORALIZACIÓN.

LOS CONTENIDOS DETALLADOS ANTERIORMENTE SE TRABAJARÁN A LO LARGO DEL CURSO SIGUIENDO LA SIGUIENTE TEMPORALIZACIÓN.

* La secuenciación de los contenidos podrá ser modificada si el profesor/a lo considera adecuado para el grupo/alumno y responde a un criterio pedagógico y a una estrategia metodológica.

PRIMER TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

a SUELO:

- Estudio y aplicación del concepto de la RELAJACIÓN en la Danza por medio de las variaciones dadas en la clase.
- Desde posición "X" o estrella trabajo de espirales desde extremidades superiores e inferiores. Decúbito supino y decúbito prono.
- Rodadas en posición fetal con diferentes terminaciones.
- Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones simples.
- Rodadas hacia atrás terminando en posición decúbito prono.
- En posición "feet together", piernas estiradas en paralelo delante, segunda posición y 3ª posición; redondos de torso delante, en torsión y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza, trabajando pitch y arch.
- En la misma posición que en el punto anterior, rebotes de torso delante, curva lateral y torsión.

a DE PIE:

- Principio de Hinge, en paralelo y en dehors, b. tendu y b. jeté.
- Grand pliés en 1ª y 2ª posición, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde grand plié en 1ª y 2ª posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1ª posición Y 2ª posición: adelante y volviendo a la vertical con diferentes combinaciones de brazos; y balanceo lateral volviendo a la vertical con diferentes combinaciones de brazos, sin desplazamiento. Y con desplazamiento desde paralelo y 1ª posición saliendo a tombé, y/o por chassé, en cruz.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.

- Triples: en paralelo y en dehors, con cambios simples de frente.
- Paso de caballo.
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos y redondos y curva lateral.
- Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente.

SALTOS:

- Sobre dos pies: en posición paralela con $\frac{1}{2}$ giro en el aire; y en 1ª y 2ª posición con $\frac{1}{4}$ de giro.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, en dehors y en paralelo.

SEGUNDO TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

a SUELO:

- Caída: desde nivel alto a bajo.
- Iniciación al trabajo de la cuarta posición.
- Giros sobre espalda por cuartos con pelvis a la vertical con las piernas transversales al suelo.
- Deslizadas laterales desde nivel medio, con recuperaciones combinadas con cambios de frente.
- Caída de nivel medio (de rodillas) y nivel alto a nivel bajo (plano perfil horizontal) hacia delante y al lateral.

a DE PIE:

- Giros en pies juntos paralelos partiendo de 6ª posición, 2ª paralela y 4ª paralela, en dehors y en dedans y con passé retiré (hacia fuera y hacia adentro), sobre planta y media punta.
- Battement cloche o swing en 1ª posición delante y detrás en attitude con diferentes combinaciones de brazos con y sin vibración de la pierna soporte. Con cambios de frente por cuartos.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Diagonales, círculos centrípetos y centrífugos; zig-zag; líneas rectas y curvas; etc. Combinados con saltos sobre dos pies, sobre un pie con gesto de la otra pierna delante, seconde y detrás en paralelo y en dehors.

SALTOS:

- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados, en dehors y en paralelo.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral, en dehors y en paralelo.

TERCER TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

α SUELO:

- En posición “feet together” (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante, segunda posición y 3ª posición; redondos de torso delante, en torsión y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza, trabajando pitch, arch y tilt, con separación de isquiones del suelo.
- En la misma posición que en el punto anterior, rebotes de torso delante, curva lateral y torsión.
- Tilt desde posición plantas juntas y piernas adelante en paralelo.

α DE PIE:

- Grand battement desde 1ª posición en planta y en media punta. Combinados sin y con tombé y torso en cruz, con diferentes combinaciones de brazos.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Corridas con centro a tierra con diferentes figuras espaciales.
- Diferentes desplazamientos aplicando fuerza centrípeta y centrífuga.

SALTOS:

- Diagonal de paso– jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento.

CUARTO CURSO DANZA CONTEMPORÁNEA

ENSEÑANZAS PROFESIONALES DANZA CLÁSICA

1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la importancia del calentamiento en los trabajos de suelo de la Técnica Graham.
- Conocer la terminología propia de este nivel.
- Desarrollar el trabajo de coordinación de las diferentes partes del cuerpo en las variaciones de la clase.
- Desarrollar en el alumno/a el trabajo espacial de desplazamiento de su esfera kinésica.
- Trabajar la respiración como origen del movimiento y enriquecimiento del mismo.
- Desarrollar el trabajo de memorización y perfeccionamiento de las variaciones dadas en la clase.
- Utilizar la técnica como medio de expresión y no como un fin en sí mismo.

2. CONTENIDOS.

2.1. CONTENIDOS CONCEPTUALES (COGNITIVOS)

- Estudio de los fundamentos y terminología de la técnica Graham.
- Comprensión de la relación “Conexión Pelvis-Cabeza”.
- Comprensión de la importancia del acompañamiento musical aplicado al movimiento.
- Entrenamiento progresivo y permanente de la memorización.
 - Identificación de las características propias de la Danza Contemporánea en diferenciación con otras técnicas: observación de vídeos de técnica contemporánea y realización de comentario escrito.

2.2. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

1. Repaso de los contenidos del año anterior.
2. Ejercitación de las características propias de la Danza Contemporánea en diferenciación con otras técnicas.
3. Técnica Respiratoria:
 - Acostados y de pie. Respiración abdominal y respiración intercostal.
 - Trabajo de la respiración en el movimiento.

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

- **SUELO:**
 - Estudio del trabajo de RELAJACIÓN-RELEASE en la Danza por medio de las variaciones dadas en la clase.
 - Iniciación a la contracción desde posición feet together (plantas juntas).
 - En posición “feet together” (plantas juntas), piernas estiradas en paralelo delante, segunda posición; curvas de torso delante y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza, trabajando pich.
 - Contracción en “feet together”, piernas estiradas en paralelo delante y en segunda posición.
 - En la misma posición que en el punto anterior, rebotes en contracción.
 - Desde posición feet together: developpés con pie a la mano.
 - Swing de piernas con recuperaciones a: 4º posc., sentada sobre los 2 talones y sobre un talón con el otro pie apoyado en el suelo; y con elevaciones al hombro.
 - Giros sobre la espalda (1/2 giro rodando en posición fetal) al otro perfil y recupera a la vertical de pie por el otro lado.
- **CAÍDAS:**
 - Hinge desde nivel medio al suelo.
 - Caída desde nivel alto al el suelo hacia delante desde posición de pie en la vertical paralelo, comenzando el movimiento por la cabeza (conexión

- Pelvis-Cabeza) finalizando con el cuerpo estirado en paralelo al suelo decúbito prono. Vuelve a posición inicial siguiendo el trayecto inverso.
- Caídas desde nivel medio y alto al suelo por relajación articular y recuperación.
 - Caída de nivel medio a bajo hacia delante: desde rodilla cae en plancha apoyándose en las manos.
 - Sentadas sobre un talón y el otro pie en el suelo en paralelo: deslizamiento sobre el suelo a la dirección de la pierna sobre la que estamos sentadas tomando como punto de apoyo el brazo de la misma pierna. Igual pero con cambio de pierna.
 - Rodada hacia atrás en posición fetal o con piernas estiradas adelante paralelas pasando con el hombro terminando en posición decúbito prono.
 - Flexiones de brazos y abdominales.

DE PIE:

- En paralelo y en dehors: 1º, 2º y 4º posc. con cambios de peso del cuerpo en posición vertical:
 - Oscilaciones en diferentes posiciones en paralelo y dehors.
 - Iniciación al Tild (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors.
 - Pich (de pie en diagonal adelante) por:
 - Pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio)
- En paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado e la pierna soporte.
- Por tombé en posc. Paralela y dehors
- Grand pliés en 1º y 2º posición con redondo de torso hacia adelante, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde gran plié en 1º, 2º y 4º posc. en dehors al paralelo.

- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1º y 2º posc.: circunducción de torso (lateral-delante-lateral y volviendo a la vertical con diferentes combinaciones de brazos. Sin desplazamiento.
- Giros sencillos (sobre 1/2 punta por tracción y saliendo del demi-plié) desde pies juntos paralelos, 1º posición, 2ª posición, 4º paralela y 2º paralela: en dehors y en dedans y con retiré.
- Hinge con apoyo de la mano al suelo.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR

- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando con demi rond de jambe en dehors hasta segunda en attitude con combinaciones simples de brazos. Con cambios de frente por ¼ giro.
- Promenade desde 1º posición: pich, (45º) con plié en la pierna soporte.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con combinaciones simples de brazos. Con ¼ de giro en dehors.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Diagonales: repaso del año anterior.
- Triplets sencillos: con combinaciones simples de giro y direcciones. Acompañamiento simples de brazos.
- Paso de caballo (step horse).
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos y torso.
- Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente.
- Principio de decalé en giro (desequilibrio lateral por cadera) yendo al cou de pied (lápiz).
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales y con fuerza centrífuga y centrípeta.

SALTOS:

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º. Con curva alta de torso.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral (torsión), dehors y en paralelo. Incluir pequeñas curvas delante.
- Diagonal de paso– jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento, combinado con espirales (torsión).
- Diagonal de paso de grand jeté por grand battement y por developpé, en dehors y en paralelo a la 4º posc. en el aire.

OBSERVACIONES

Todos los contenidos del programa se trabajarán desarrollando los siguientes items:

- Tiempos musicales: 2/4, 4/4, 3/4 y 5/4.
- Energía: Iniciación en la aplicación en el movimiento de las 8 acciones básicas de Rudolf Von Laban.

2.3. CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Respeto hacia el trabajo personal y de los compañeros.
- Valoración del trabajo en grupo.
- Valoración de la disciplina y presentación a la clase.

3. METODOLOGÍA

- Activa y participativa.
- Método Deductivo e Inductivo aplicado al nivel del curso.

4. EVALUACIÓN

4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- INTRODUCCIÓN: la evaluación se llevará a cabo mediante la Observación Directa de la ejecución de los contenidos y de pruebas tipo Test, sobre la asimilación de los contenidos y vocabulario técnico aprendido.
- SISTEMA DE EVALUACIÓN: se llevará a cabo un seguimiento del alumno y también del proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante: evaluación inicial (fase de análisis y diagnóstico previo), evaluación procesual y formativa (fase de planteamiento y ejecución) y evaluación final (fase de evaluación y valoración global) mediante la ejecución de las clases prácticas de técnica.

Para el desarrollo de esta evaluación se han seleccionado los instrumentos y criterios siguientes:

- examen práctico: diario, trimestral y final.
- pruebas escritas: test.

- observación directa
- fichas de observación
- diario del profesor

4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se desarrollará a través de la observación directa:

- Asistencia a clase.
- Concienciación corporal, colocación, alineación y naturalidad en la ejecución de las variaciones.
- Utilización de la energía.
- Coordinación y diferenciación del trabajo de Torso – Tronco.
- Utilización de la Danza Contemporánea como medio de expresión y comunicación.
- Participación e integración en el trabajo diario.

4.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La asignatura de Danza Contemporánea se evaluará con los siguientes porcentajes:

60% de Técnica: asimilación de los contenidos conceptuales y procedimentales.

20% de Expresividad.

20% de asimilación de los contenidos actitudinales.

4.4. CRITERIOS MÍNIMOS DE PROMOCIÓN

Los mínimos a alcanzar por parte del alumno/a a la hora de ejecutar los contenidos estudiados durante cada trimestre o el total de éstos serán:

- La memorización de las variaciones.
- La correcta colocación del cuerpo (alineación de hombros sobre pelvis).
- La correcta colocación y ejecución que involucren el concepto Pelvis-Cabeza y contracción.
- La coordinación entre las distintas partes del cuerpo.

- La diferenciación clara entre Tronco y Torso en la ejecución de los movimientos.
- La diferenciación y realización correcta entre el paralelo y el trabajo en en dehors en las diferentes posc. de piernas.
- La utilización correcta de los movimientos de brazos.
- La elevación de las piernas mínimo 90°.
- La utilización correcta del trabajo de respiración con respecto al movimiento.
- La ejecución correcta de las transiciones en las variaciones y/o coreografías aprendidas.
- La utilización correcta del espacio personal y del compañero.
- **La utilización correcta del trabajo de la energía en las variaciones y/o coreografías aprendidas.**

5. TEMPORALIZACIÓN

LOS CONTENIDOS DETALLADOS ANTERIORMENTE SE TRABAJARÁN A LO LARGO DEL CURSO SIGUIENDO LA SIGUIENTE TEMPORALIZACIÓN.

*** La secuenciación de los contenidos podrá ser modificada si el profesor/a lo considera adecuado para el grupo/alumno y responde a un criterio pedagógico y a una estrategia metodológica.**

1º TRIMESTRE

- Acostados y de pie. Respiración abdominal y respiración intercostal.
- Trabajo de la respiración en el movimiento.

SUELO:

- Iniciación a la contracción.
- Desde posición feet together (plantas juntas), piernas paralelas estiradas adelante y en 2º posición redondos hacia delante con rebotes.
- Desde posición feet together: developpés con pie a la mano a 2º posición.
- Desde posición "X" de cúbito supino (boca arriba) trabajo de espirales comenzando por extremidades inferiores para llegar a cúbito prono (boca abajo) y viceversa.
- Acostadas con piernas flexionadas en paralelo balanceos de piernas con recuperaciones combinado con espirales de extremidades inferiores.
- Cambios de nivel medio a nivel bajo desde posición sentadas en el suelo sobre los talones con tronco en la vertical: resbala lateral al suelo apoyándose en el canto de la mano estirando el cuerpo decúbito perfil y recoge a posición inicial.
- Rodadas sobre la espalda (rodando en posición fetal) con diferentes terminaciones propias de este nivel.

CAÍDAS:

- Iniciación al hinge desde posición sentadas sobre los talones con torso en la vertical y desde rodillas como puntos de apoyo en la posc. Inicial, con diferentes combinaciones simples de brazos.
- Caída desde nivel medio hacia delante con posición inicial: de pie en la vertical grand plié en paralelo, comenzando el movimiento por la cabeza que se dirige en redondo hacia la pelvis con plié, profundizando el demi - plié apoyando las manos en el suelo y desplazando el tronco hacia delante ayudándose con las manos.

Terminando el movimiento con el cuerpo en posición cuádrupе hacia delante. Vuelve a posición. Inicial siguiendo el trayecto inverso.

- Iniciación a la relajación articular desde posición de pie.
- Rodada hacia atrás en posición fetal pasando con el hombro terminando en posición fetal.
- Flexiones de brazos y abdominales.

DE PIE:

- En paralelo y en dehors: 1º posición y 2º posición Iniciación al Tild (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors.
 - α Pich (de pie en diagonal adelante) por jetés.
 - α En paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado de la pierna soporte
- Grand pliés en 1º y 2º posición, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde gran plié en 1º y 2º posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1º posición Y 2º posición con diferentes combinaciones de brazos. Sin desplazamiento.
- Giros sencillos (saliendo del demi-plié) sobre pie plano saliendo desde pies juntos paralelos, 1º posición, 2ª posición, 4º paralela y 2º paralela: en dehors y en dedans y con retiré.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR:

- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando movimientos simples de brazos. Con cambios de frente por ¼ de giro.
- Pich: 1º posición:, (45º) con plié en la pierna soporte.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con combinaciones simples de brazos.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Diagonales: repaso del año anterior.
- Triplets sencillos: con combinaciones de giro.
- Paso de caballo (step horse).
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones simples de brazos.
- Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente por $\frac{1}{4}$.
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales.

SALTOS:

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados en dehors y en paralelo.
- Diagonal de paso jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento.
- Diagonal de paso de grand jeté en avant por grand battement.

2º TRIMESTRE

- Acostados y de pie. Respiración abdominal y respiración intercostal.
- Trabajo de la respiración en el movimiento.

SUELO:

- Contraction en feet together y release.
- Desde posición feet together (plantas juntas), piernas paralelas estiradas adelante y en 2º posición redondos hacia delante y en torsión con rebotes.
- Desde posición feet together: developpés con pie a la mano a 2º posición y en avant, combinado con contracción de pie.
- Desde posición "X" de cúbito supino (boca arriba) trabajo de espirales comenzando por extremidades superiores para llegar a cúbito prono (boca abajo) y visceversa.
- Decúbito supino con piernas flexionadas en paralelo swing de piernas con recuperaciones a la 4º posición.
- Cambios de nivel medio a nivel bajo desde posición sentadas en el suelo sobre los talones con tronco en la vertical: resbala lateral al suelo apoyándose en el canto de la mano estirando el cuerpo decúbito perfil y recoge a nivel alto de pie.
- Rodadas sobre la espalda (rodando en posición fetal) con diferentes terminaciones propias de este nivel.

CAÍDAS:

- Hinge desde posición sentada sobre los talones con torso en la vertical, con diferentes combinaciones simples de brazos.
- Caída desde nivel medio hacia delante con posición inicial: de pie en paralelo en la vertical grand plié, comenzando el movimiento por la cabeza que se dirige en redondo hacia la pelvis con plié, profundizando el demi - plié apoyando las manos en el suelo y desplazando el tronco hacia delante ayudándose con las manos. Terminando el movimiento con el cuerpo estirado hacia delante todo

el cuerpo paralelo al suelo decúbiteo prono. Vuelve a posición. Inicial siguiendo el trayecto inverso.

- Caída de nivel medio a bajo cayendo delante: desde rodilla cae en plancha apoyándose en las manos.
- Iniciación a la relajación articular desde posición de pie.
- Rodada hacia atrás en posición fetal pasando con el hombro terminando en posición fetal y en línea piernas extendidas en paralelo.
- Flexiones de brazos y abdominales.

DE PIE:

- En paralelo y en dehors: 1º posición y 2º posición Iniciación al Tild (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors.
 - a Pich (de pie en diagonal adelante) por jetés combinado con ½ promenade en dedans.
 - a En paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado e la pierna soporte combinado con media promenade en dedans.
- Grand pliés en 1º y 2º posición con redondo adelante al bajar, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde gran plié en 1º y 2º posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1º posición Y 2º posición con diferentes combinaciones de brazos e introducción a la circunducción de torso. Sin desplazamiento.
- Giros (1/2 a 3/4 saliendo del demi-plié) a la media punta saliendo desde pies juntos paralelos, 1º posición, 2ª posición, 4º paralela y 2º paralela: en dehors y en dedans y con retiré.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR:

- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando movimientos simples de brazos. Con cambios de frente por 1/2 de giro por fouette.
- Pich: 1º posición:, (45º) con plié en la pierna soporte con ½ promenade en dedans.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con combinaciones simples de brazos combinado con ¼ de giro con tombé con torso en curva a la 2º posición.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Diagonales: repaso del año anterior.
- Triplets sencillos: con combinaciones de 1 giro en dedans al passé en dehors y en paralelo partiendo de 4º posición en dehors y en paralelo .
- Paso de caballo (step horse).
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones simples de brazos y redondos de torso hacia adelante.
- Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente por ¼ saliendo del relevé.
- Principio de decalé en giro (desequilibrio lateral por cadera) yendo al cou de pied (lápiz).
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales.

SALTOS:

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º combinado con redondo de torso hacia adelante

- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados en dehors y en paralelo combinado con torsión.
- Diagonal de paso jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento.
- Diagonal de paso de grand jeté en avant por grand battement.

3º TRIMESTRE

- Acostados y de pie. Respiración abdominal y respiración intercostal.
- Trabajo de la respiración en el movimiento.

SUELO:

Se trabajarán todos los contenidos de los trimestres anteriores agregando

- Contracción- release en feet together, piernas paralelas estiradas hacia delante y en 2º posición.
- Desde posición feet together (plantas juntas), piernas paralelas estiradas adelante y en 2º posición redondos hacia delante y en torsión con rebotes combinado con iniciación ala tild.
- Desde posición feet together: developpés con pie a la mano a 2º posición y en avant, combinado con de mi rond de jambe en dehors y en dedans con contracción de pie.
- Desde posición "X" de cúbito supino (boca arriba) trabajo de espirales comenzando por extremidades superiores para llegar a cúbito prono (boca abajo) y viceversa.
- Balanceos de piernas con recuperaciones a: 4º posc., sentada sobre los 2 talones y sobre un talón con el otro pie apoyado en el suelo. También se irá a pirámide y vertical por redondo.
- Cambios de nivel medio a nivel bajo desde posición sentadas en el suelo sobre los talones con tronco en la vertical: resbala lateral al suelo apoyándose en el canto de la mano estirando el cuerpo decúbito perfil y recoge a nivel alto de pie combinado con medio giro hacia delante sobre la pierna soporte.
- Rodadas sobre la espalda (rodando en posición fetal) con diferentes terminaciones propias de este nivel.
- Flexiones de brazos y abdominales.

CAÍDAS:

- Hinge desde posición de pie con apoyo de una mano.
- Caída desde nivel alto, posición de pie hacia delante en paralelo al grand tombé, comenzando el movimiento por la cabeza que se dirige en redondo hacia la pelvis con plié, profundizando el demi - plié apoyando las manos en el suelo y desplazando el tronco hacia delante ayudándose con las manos. Terminando el movimiento con el cuerpo estirado hacia delante todo el cuerpo paralelo al suelo decúbito prono. Vuelve a posición. Inicial siguiendo el trayecto inverso.
- Caída de nivel medio a bajo hacia delante: desde rodilla cae en plancha apoyándose en las manos quedando en posición paralela al suelo decúbito prono.
- Relajación articular desde posición de pie con diferentes terminaciones en el suelo.
- Rodada hacia atrás en posición fetal pasando con el hombro terminando en posición de pie vertical.

DE PIE:

- En paralelo y en dehors: 1º, 2º y 4º posc. iniciación al Tild (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors.
 - α Oscilaciones de pie en paralelo y en 1º posición.
 - α Pich (de pie en diagonal adelante) por jetés combinado con ½ promenade en dedans combinado con pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio)
 - α En paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado e la pierna soporte combinado con media promenade con dinámica de planeo en dedans.
- Grand pliés en 1º, 2º y 4º posición con redondo adelante al bajar y al recuperar a la vertical, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) cambiando las diferentes posición del en dehors al paralelo (cambio de foco al paralelo).

- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1º posición Y 2º posición con diferentes combinaciones de brazos circunducción de torso (lateral-delante-lateral) y volviendo a la vertical.
- 1 Giro completo en dednas (saliendo del demi-plié) a la media punta saliendo desde pies juntos paralelos, 1º posición, 2ª posición, 4º paralela y 2º paralela: en dehors y en dedans y con retiré.
- Hinge apoyando una mano al suelo.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR:

- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando movimientos simples de brazos. Con cambios de frente provocado por el demi rond de jambe en l'air en dehors.
- Pich: 1º posición:, (45º) con plié en la pierna soporte con 1 giro de promenade en dedans.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con combinaciones simples de brazos combinado con 1/2 giro al tombé con torso en curva a la 2º posición.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Diagonales: repaso del año anterior.
- Triplets sencillos: con combinaciones de 1 giro en dedans al attitude derriére en dehors y en paralelo partiendo de 4º posición en dehors y en paralelo .
- Paso de caballo (step horse) combinados con jetés por grand battement.
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones simples de brazos y redondos de torso hacia delante combinados con espirales al suelo.

- Grand battement (estirado y attitude) de diagonal hacia adelante, costado, atrás, a pie plano, con cambios de frente por $\frac{1}{4}$ saliendo del relevé.
- Principio de decalé en giro (desequilibrio lateral por cadera) yendo al passé.
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales.

SALTOS:

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º combinado con redondo de torso hacia delante y medios giros en el aire (tour en l'air) en dehors y en dedans.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados en dehors y en paralelo combinado con torsión y redondos adelante.
- Diagonal de paso jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento.
- Diagonal de paso de grand jeté en avant por grand battement.

QUINTO CURSO DANZA CONTEMPORÁNEA
ENSEÑANZAS PROFESIONALES DANZA CLÁSICA

1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar el conocimiento adquirido hasta el momento sobre el calentamiento muscular y articular del cuerpo.
- Introducir al alumno en la complejidad técnica de su nivel y la técnica de Graham.
- Desarrollar la capacidad de aplicar y relacionar la técnica Graham con las otras técnicas de la especialidad de Danza Clásica.
- Desarrollar y controlar el trabajo de coordinación y disociación entre las distintas partes del cuerpo.
- Aplicar la técnica de la DANZA como medio de expresión y comunicación y no como un fin en si mismo.
- Desarrollar la ESCUCHA corporal y rítmica del propio cuerpo y del músico acompañante.

2. CONTENIDOS.

2.1. CONTENIDOS CONCEPTUALES (COGNITIVOS)

- Se profundizará sobre los contenidos conceptuales del año anterior aplicándolos al nivel en curso.
- Observación de vídeos de técnica contemporánea y realización de comentario escrito.

2.2. CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Respeto hacia el trabajo personal y de los compañeros.
- Sentido común de la crítica y autocrítica.
- Valoración del trabajo grupal.
- Valoración de la disciplina, asistencia y presentación a la clase.

2.3. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Repaso de los contenidos del CICLO anterior.
- IDENTIFICACIÓN Y PRÁCTICA DE LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA.

- Aplicación de los conocimientos de la Danza Contemporánea a la técnica de la Danza Clásica buscando un punto en común entre ambas.
- Técnica Respiratoria.
- Trabajo de la respiración con el movimiento.

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

SUELO:

- Tilt desde posc. Feet together combinado con contracción y développés con flexión - extensión de pies.
- Tilt desde 1º y 2º posc. con elevación de piernas y flexión – extensión de pierna.
- Tilt desde 3º posc. (una pierna a la 2º posc. y la otra a posc. feet together), combinado con curvas hacia delante.
- Desde posición “X” de cúbito supino (boca arriba) balanceos de piernas con recuperaciones a: 4º posc., sentada sobre los 2 talones y sobre un talón con el otro pie apoyado en el suelo. También se irá a pirámide y vertical por redondo y volviendo al suelo a posición inicial.
- Se trabajarán Pich, Tilt y Arch en posición “feet together”, piernas estiradas en paralelo delante, segunda y tercera posición; curvas de torso delante y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza y en torsión.
- Contracción en “feet together”, piernas estiradas en paralelo delante y en segunda posición combinada con rebotes y release e introducción a las grandes espirales.
- Desde 4º posc. trabajar espirales segmentadas a partir de la pelvis con développés derrière y développés devant.
- Iniciación al trabajo sobre rodillas.
- Iniciación al hinge desde diferentes niveles del cuerpo.
- Sentadas sobre los isquiones con una pierna flexionada al pecho y la otra pierna estirada adelante en paralelo: con punto de apoyo el brazo de la misma pierna estirada, cambio de la pierna con un pequeño salto y desplazamiento lateral.

- Rodada hacia atrás en posición fetal terminando decúbito perfil y con piernas estiradas hacia arriba perpendiculares al suelo (vela).

CAÍDAS

- Caída desde nivel alto hacia delante con posición. Inicial: de pie en la vertical pies paralelos, comenzando el movimiento por la cabeza. Vuelve a posición. Inicial siguiendo el trayecto inverso.
- Bajada de nivel alto a medio por hinge apoyando una mano en el suelo (caída en 7).
- Caída lateral comenzando por cabeza a posc. horizontal perfil al suelo.
- Caída hacia atrás comenzando por plexo solar al techo: cuclillas conexión pelvis cabeza y desliza hacia el suelo y recupera a la vertical por la cabeza.
- Caídas desde nivel medio y alto al suelo por relajación articular y recuperación combinadas con diferentes terminaciones.
- Caída de nivel alto a bajo desde pies juntos paralelos hacia delante: cae en plancha con las piernas en 3º posc. en paralelo y manos al suelo.
- Iniciación a la caída de abanico .
- Iniciación de caída a la 4º al suelo desde posición vertical.
- Flexiones de brazo y abdominales.
- Caídas al suelo tomando carrera cayendo con apoyo de los brazos.

DE PIE:

- En paralelo y en deors: 1º posición, 2º posición y 4º posición con cambios de eje en posición vertical:
 - α Iniciación a bird (onda de los brazos).
 - α Oscilaciones: repaso del año anterior.
 - α Iniciación al trabajo de 8 de brazos (en paralelo) y piernas.

- α Tilt (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors. Con promenade en dehors y en dedans en l'air.
 - α Pich (de pie en diagonal adelante) por:
 1. Pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio)
 2. En dehors y en paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado en la pierna soporte.
 3. En promenade y planeo en dedans.
 - α Principio de Hinge: (tronco en línea a la diagonal hacia atrás) en paralelo y en dehors battement tendú y battement jeté combinado con curvas.
- Grand pliés con arch en 1º y 2º posición con curva delante y lateral, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde grand plié en 1º y 2º posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1º posición y 2º posición: circunducción de torso (lateral-delante-lateral-atrás) y volviendo a la vertical con diferentes combinaciones de brazos y principios de ochos con brazos en paralelo o completando la circunducción por arch). Sin desplazamiento.
- Piqué a la 4º delante y detrás y 2º posc. Cayendo a coupé fondeau con curvas.
- 1 Giro (sobre 1/2 punta por tracción y saliendo del demi-plié) en pies juntos paralelos, 1º posición, 2ª posición, 4º paralela y 2º paralela: en dehors y en dedans y en retiré.
- Planeos a tierra con pierna estirada a la second en tilt en dedans y derrière en pinch en dedans.
- Bajada desde posición vertical pies paralelos cae al lateral al suelo apoyándose en el canto de la mano estirando el cuerpo a plano horizontal sobre su perfil y recoge a posc. Vertical de pie.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR

- Contracción con attitude devant.

- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando con demi rond de jambe en dehors hasta segunda en attitude con diferentes combinaciones de brazos. Con cambios de frente por medios giros. Combinado con caídas al suelo y rodadas.
- Promenade (1/2 giro) en dedans y en dehors desde 1º posición: pich, tilt en attitude (45º) con demi plié en la pierna soporte.
- Principio de planeo en dedans (1/2 giro) en flat back con tronco y pierna en paralelo al suelo.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con diferentes combinaciones de brazos. Con 1/2 giro en dehors y en dedans con gesto de la pierna que está en el aire.
- Elevación de pierna en cruz combinado con curva delante y al lado al entrar al battement fondu.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Paso de caballo (step horse).
- Triplets en paralelo y en dehors combinados con giros y trabajo de espirales (torso).
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos y torso.
- Diagonal de grand battement (estirado y attitude) delante, costado, atrás, con cambios de frente y giros en espiral sobre planta, relevé, por tracción y por piqué.
- Tilts por piqué con gesto de la otra pierna y redondos adelante.
- Decalé en giro (desequilibrio lateral por cadera) yendo al passé (lápiz) y con pequeño salto y por rond de jambe en dedans de la pierna del aire.
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales y saltos.
- Triples combinados con giros y trabajo de torso.

SALTOS

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º y 4º. Con curva alta de torso lateral, delante y arch.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral (torsión), de hors y en paralelo. Incluir pequeñas curvas delante, lateral y arch y caídas simples al suelo.
- Diagonal de paso– jeté en paralelo y en de hors, acentuando la elevación y el desplazamiento, combinado con espirales (torsión).
- Diagonal de grand jeté por grand battement y por developpé.
- Saltos en espiral con pierna atrás en de hors entrando en espiral al suelo.

OBSERVACIONES:

Todos los contenidos del programa se trabajarán desarrollando los siguientes ítems:

- Tiempos musicales: 2/4, 4/4, 3/4 y 5/4.
- Energía: Desarrollo de las 8 acciones básicas de Rudolf Von Laban y sus combinaciones en las variaciones de la clase.

3. METODOLOGÍA

- Activa y participativa.
- Método Deductivo e Inductivo aplicado al nivel del curso.

4. EVALUACIÓN

4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- INTRODUCCIÓN: la evaluación se llevará a cabo mediante la Observación Directa de la ejecución de los contenidos y de pruebas tipo Test, sobre la asimilación de los contenidos y vocabulario técnico aprendido.
- SISTEMA DE EVALUACIÓN: se llevará a cabo un seguimiento del alumno y también del proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante: evaluación inicial (fase de análisis y diagnóstico previo), evaluación procesual y formativa (fase de planteamiento y ejecución) y evaluación

final (fase de evaluación y valoración global) mediante la ejecución de las clases prácticas de técnica.

Para el desarrollo de esta evaluación se han seleccionado los instrumentos y criterios siguientes:

- examen práctico: diario, trimestral y final.
- pruebas escritas: test.
- observación directa
- fichas de observación
- diario del profesor

4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se desarrollará a través de la observación directa:

- Asistencia a clase.
- Concienciación corporal, colocación, alineación y naturalidad en la ejecución de las variaciones.
- Utilización de la energía.
- Coordinación y diferenciación del trabajo de Torso – Tronco.
- Utilización de la Danza Contemporánea como medio de expresión y comunicación.
- Participación e integración en el trabajo diario.

4.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La asignatura de Danza Contemporánea se evaluará con los siguientes porcentajes:

60% de Técnica: asimilación de los contenidos conceptuales y procedimentales.

20% de Expresividad.

20% de asimilación de los contenidos actitudinales.

4.4. CRITERIOS MÍNIMOS DE PROMOCIÓN

Los mínimos a alcanzar por parte del alumno/a a la hora de ejecutar los contenidos estudiados durante cada trimestre o el total de éstos serán:

- La memorización de las variaciones.
- La correcta colocación del cuerpo (alineación de hombros sobre pelvis).
- La correcta colocación y ejecución que involucren el concepto Pelvis-Cabeza y contracción.
- La coordinación entre las distintas partes del cuerpo.
- La diferenciación y realización correcta entre el paralelo y el trabajo en en dehors.
- La utilización correcta del trabajo de la energía en las diferentes variaciones que involucren impulsos y cambios de inercia.
- La correcta y/o adecuada elevación de piernas en las diferentes direcciones, MIN. 90°.
- La utilización correcta del trabajo de respiración con respecto al movimiento.
- La ejecución correcta de las transiciones en las variaciones y/o coreografías aprendidas.
- **La utilización correcta del espacio personal y total.**

5. TEMPORALIZACIÓN

LOS CONTENIDOS DETALLADOS ANTERIORMENTE SE TRABAJARÁN A LO LARGO DEL CURSO SIGUIENDO LA SIGUIENTE TEMPORALIZACIÓN.

- **La secuenciación de los contenidos podrá ser modificada si el profesor/a lo considera adecuado para el grupo/alumno y responde a un criterio pedagógico y a una estrategia metodológica.**

PRIMER TRIMESTRE

- Repaso del año anterior.
- Trabajo de la respiración en el movimiento.

SUELO:

- Contracción combinado con iniciación al tild.
- Desde posición feet together (plantas juntas), piernas paralelas estiradas adelante, en 2º posición y 3º posc. De suelo (una pierna a 2º posc. Y la otra a feet together) redondos hacia delante y al lateral con rebotes.
- Desde posición "X" de cúbito supino (boca arriba) trabajo de espirales comenzando por extremidades inferiores y superiores para llegar a cúbito prono (boca abajo) y visceversa.
- Acostadas con piernas flexionadas en paralelo balanceos de piernas con llegada a punto de apoyo del hombro con entradas por espiral desde la pelvis, pasando por 4º posición.
- Desde Grand Plié en paralelo trabajar iniciación al hinge.
- Rodadas sobre la espalda (en posición fetal) con diferentes terminaciones propias de este nivel (vela).
- Iniciación al trabajo sobre rodillas.

CAÍDAS:

- Caída desde nivel alto hacia delante con posición inicial: de pie en la vertical grand plié en paralelo, comenzando el movimiento por la cabeza que se dirige en redondo hacia la pelvis con plié, profundizando el demi - plié apoyando las manos en el suelo y desplazando el tronco hacia delante ayudándose con las manos. Terminando el movimiento con el cuerpo en paralelo al suelo hacia delante. Vuelve a posición. Inicial siguiendo el trayecto inverso.
- Caída desde nivel medio por relajación articular.
- Flexiones de brazos y abdominales.

DE PIE:

- *En paralelo y en dehors: 1º posición iniciación al trabajo de brazos bird “pájaros” (onda de los brazos).*
 - α Tilt (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors.
 - α Pich (de pie en diagonal adelante) por:
 1. Pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio)
 2. En dehors y en paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado en la pierna soporte.
 3. En promenade y ½ giro en planeo en dedans.
 - α Principio de Hinge: (tronco en línea a la diagonal hacia atrás) en paralelo y en dehors battement tendú y battement jeté combinado con curvas.
- Grand pliés en 1º y 2º posición, combinado con redondos y flexiones laterales de torso y tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde gran plié en 1º y 2º posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1º posición Y 2º posición con diferentes combinaciones de brazos. Sin desplazamiento combinado con medios giros.
- *Giros sencillos (saliendo del demi-plié) sobre pie plano salinedo desde pies juntos paralelos, 1º posición, 2ª posición en dehors y en dedans y con retiré.*
- Planeos a tierra con pierna estirada a la second en tilt en dedans y derrière en pinch en dedans.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR:

- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando movimientos simples de brazos. Con cambios de frente por ¼ de giro.
- Pich: 1º posición:, (45º) con plié en la pierna soporte.

- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con combinaciones simples de brazos.
- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando con demi rond de jambe en dehors hasta segunda en attitude con diferentes combinaciones de brazos.
- Promenade en dedans desde 1º posición: pich, tilt en attitude (45º) con plié en la pierna soporte.
- Principio de planeo en dedans (1/2 giro) en flat back con tronco y pierna en paralelo al suelo.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con diferentes combinaciones de brazos. Con 1/2 giro en dehors.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Paso de caballo (step horse).
- Triples en paralelo y en dehors combinados con giros.
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos, torso y 1 giro sobre una pierna en planta.
- Diagonal de grand battement (estirado y attitude) delante, costado, atrás, con cambios de frente y giros en espiral sobre planta, relevé, por tracción y por piqué.
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales y saltos aplicando los contenidos anteriormente nombrado en variaciones.

SALTOS:

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º. Con curva alta de torso lateral y delante.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral (torsión), dehors y en paralelo. Incluir pequeñas curvas delante, y caídas simples al suelo.

- Diagonal de paso— jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento, combinado con espirales (torsión).
- Diagonal de paso de grand jeté por grand battement y por développé, en paralelo y en dehors.

SEGUNDO TRIMESTRE

repaso del trimestre anterior agregando:

SUELO:

- Contracción combinado con tild y develloppé a la seconde.
- Desde posición feet together (plantas juntas), piernas paralelas estiradas adelante, en 2º posición y 3º posc. De suelo (una pierna a 2º posc. Y la otra a feet together) redondos hacia delante y al lateral con rebotes.
- Desde posición "X" de cúbito supino (boca arriba) trabajo de espirales con recuperaciones a posición sentadas sobre talones y/o pirámide.
- Acostadas con piernas flexionadas en paralelo balanceos de piernas con llegada a punto de apoyo del hombro con entradas por espiral desde la pelvis, pasando por 4º posición.
- Desde Grand Plié en paralelo bajar al hinge.
- Rodadas sobre la espalda (en posición fetal) con diferentes terminaciones propias de este nivel (vela).
- Pich y Arch en feet together con piernas en paralelo adelante, segunda y 3º de suelo.
- Caídas laterales al suelo comenzando el movimiento por la cabeza.
- Caída de nivel alto al suelo en plancha y en tombé al paralelo adelante.
- Iniciación a la caída por abanico.
- Rodadas sobre espalda con cambios de frente por giros. Punto de apoyo dorsales.

DE PIE:

- *En paralelo. en dehors: 1º y 2º posición iniciación al trabajo de brazos bird "pájaros" (onda de los brazos).*
 - α Tilt (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo, en dehors y en dedans en l'air.
 - α Pich (de pie en diagonal adelante) por:
 1. Pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio)

2. En dehors y en paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado en la pierna soporte.

3. En promenade con 1 giro en planeo en dedans.

- Principio de Hinge: caída en 7.
- Grand pliés en con arch en 1º y 2º posición, combinado con redondos y flexiones laterales de torso y tronco paralelo al suelo (flat back) trabajando el cambio de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde gran plié en 1º y 2º posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso con acompañamiento de circunducción del mismo. Con pies juntos en paralelo, 1º posición Y 2º posición con diferentes combinaciones de brazos. Sin desplazamiento combinado con medios giros.
- Giros sencillos (saliendo del demi-plié) sobre pie plano saliendo desde pies juntos paralelos, 1º, 2ª y 4º posición en dehors y paralelo con giros en dehors y en dedans en passé retiré.
- Planeos a tierra con pierna estirada a la second en tilt en dedans y derrière en pinch en dedans.
- Repaso de Caídas del trimestre anterior.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR:

- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando movimientos simples de brazos. Con cambios de frente por $\frac{1}{4}$ de giro combinado con caídas al suelo entrando por espiral y recuperaciones.
- Pich: 1º posición:, (45º) con plié en la pierna soporte.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con combinaciones simples de brazos.
- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando con demi rond de jambe en dehors hasta segunda en attitude con diferentes combinaciones de brazos en planta con giros completos.

- Promenade en dedans desde 1º posición: pich, tilt en attitude (45º) con plié en la pierna soporte.
- Principio de planeo en dedans (1/2 giro) en flat back con tronco y pierna en paralelo al suelo.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz, con diferentes combinaciones de brazos. Con 1/2 giro en dehors y en dedans con gesto de la otra pierna que está en el aire.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Paso de caballo (step horse).
- Triples en paralelo y en dehors combinados con giros.
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos, torso y 1 giro sobre una pierna en planta.
- Diagonal de grand battement (estirado y attitude) delante, costado, atrás, con cambios de frente y giros en espiral sobre planta, relevé, por tracción y por piqué.
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales y saltos aplicando los contenidos anteriormente nombrado en variaciones.
- Triples combinados con giros.

SALTOS:

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º y 4º. Con curva alta de torso lateral y delante.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral (torsión), arch, dehors y en paralelo. Incluir pequeñas curvas delante, y caídas simples al suelo.
- Diagonal de paso—jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento, combinado con espirales (torsión).
- Diagonal de paso de grand jeté por grand battement y por développé, en paralelo y en dehors.
- Saltos sobre una pierna con espiral y entrando al suelo en espiral.

TERCER TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

SUELO:

- Tilt desde 3º posc. (una pierna a la 2º posc. y la otra a posc. feet together), combinado con curvas hacia delante y developpés a la segunda con contracción de pies combinado con contracciones.
- Contracción en “feet together”, piernas estiradas en paralelo delante y en segunda posición combinada con rebotes y release e introducción a las espirales saliendo desde las contracciones.
- Desde 4º posc. trabajar espirales segmentadas a partir de la pelvis con developpés derrière y developpés devant.

CAÍDAS

- Caída hacia atrás comenzando por plexo solar al techo: cuclillas conexión pelvis cabeza y desliza hacia el suelo y recupera a la vertical por la cabeza.
- Caídas desde nivel alto al suelo por relajación articular y recuperación combinadas con diferentes terminaciones.
- Sentadas sobre los isquiones con una pierna flexionada al pecho y la otra pierna estirada adelante en paralelo: con punto de apoyo el brazo de la misma pierna estirada, cambio de la pierna con un pequeño salto y desplazamiento lateral.
- Caídas al suelo tomando carrera cayendo con apoyo de los brazos.

DE PIE:

- *En paralelo. en dehors: 1º, 2º y 4º posición al trabajo de brazos bird “pájaros” (onda de los brazos); grand pliés pasando por redondos y comenzando por los mismos.*
- *B. Jetés combinando los contenidos de los trimestres anteriores.*
- Balanceos de torso: repaso de los trimestres anteriores agregando trabajo de brazos en paralelo “8”, sin desplazamiento.

- Piqué a la 4º delante y detrás y 2º posc. Cayendo a coupé fondeau con curvas.
- 2 Giro (sobre 1/2 punta por tracción y saliendo del demi-plié) en 4º posición paralela y 2º paralela: en dehors y en dedans y passé retiré.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR:

- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando con de mi rond de jambe en l'air y con cambios de frente por 1/2 giro combinado con caídas al suelo entrando por espiral y recuperaciones.
- Planeo en dedans (1giro) en flat back con tronco y pierna en paralelo al suelo.
- Elevación de pierna en cruz combinado con curva delante y al lado al entraral battement fondu.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Repaso de los trimestres anteriores.
- Tilts por piqué con gesto de la otra pierna y redondos adelante.
- Decalé en giro (desequilibrio lateral por cadera) yendo al passé (lápiz) y con pequeño salto y por rond de jambe en dedans de la pierna del aire.
- Triples combinados con giros y trabajo de torso.

SALTOS:

- Repaso del trimestre anterior.
- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º agregando arch (plexo solar al techo).
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna en cruz: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral (torsión), lateral y arch, dehors y en paralelo. Incluir pequeñas curvas delante, y caídas simples al suelo.

SEXTO CURSO DANZA CONTEMPORÁNEA ENSEÑANZAS PROFESIONALES DANZA CLÁSICA

1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las características de la técnica Limón, las diferencias y similitudes respecto al trabajo de técnica Graham.
- Realizar individualmente el calentamiento articular y muscular.
- Desarrollar la flexibilidad de la columna.
- Desarrollar el sentido del peso al servicio de la amplitud del movimiento (caída y recuperaciones).
- Interpretar las variaciones desarrolladas en la clase.
- Realizar las diferentes variaciones y/o movimientos en diferentes tiempos, compases y en silencio.
- Realizar correctamente y dar importancia a las transiciones entre los movimientos. Asimilar los conceptos de caída y recuperación.
- Utilizar la Danza como medio Expresivo y de Comunicación.
- Utilizar la Técnica de la Danza como un medio y no como un fin en sí mismo.

2. CONTENIDOS.

2.1. CONTENIDOS CONCEPTUALES (COGNITIVOS)

- Se profundizará sobre los contenidos del curso anterior aplicándolos al nivel en curso.
- Observación de vídeos de diferentes técnicas de la Danza Contemporánea y realización de comentario oral y escrito.

2.2. CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Respeto hacia el trabajo personal y de los compañeros.
- Sentido común de la crítica y autocrítica.
- Valoración del trabajo grupal.
- Valoración de la disciplina, asistencia y presentación a la clase.

2.3. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Repaso de los contenidos del curso anterior.

- Identificación y realización de las diferentes técnicas de la danza contemporánea.
- Aplicación de los conocimientos de la danza contemporánea a la técnica de la danza clásica buscando los puntos en común entre ambas técnicas.
- Aplicación de la Técnica Respiratoria en el movimiento.

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

SUELO:

- Desde 4º posc. trabajar espirales segmentadas a partir de la pelvis con developpés derrière y developpés devant.
- Desde 4ª posición pasan las dos piernas al lateral quedando el cuerpo en línea sobre una de las caderas de costado al suelo (por impulso de una de la pierna de atrás). Se trabajará el cambio de posición a la 4ª del otro lado pasando con las piernas en paralelo por delante.
- Tilt en 4ª posición con developpés devant y derrière.
- Tilt desde posición feet together, 4ª posición combinada con tronco al suelo recuperando por curva o contracción a la vertical.
- Contracción en “feet together”, piernas estiradas en paralelo delante y en segunda posición combinada con rebotes y release y elevación de la pelvis (centro del cuerpo) con apoyo de una mano al suelo.
- Desde 3º posc. por impulso de la pelvis hacia arriba subimos encima de la rodilla vuelve a la posición inicial o pasa pelvis hacia delante al suelo.
- Desde posición “X” de cúbito supino (boca arriba) balanceos de piernas con recuperaciones a: 4º posc., sentada sobre los 2 talones y sobre un talón con el otro pie apoyado en el suelo. También se irá a pirámide y vertical por redondo y volviendo al suelo a posición inicial.
- Se trabajarán Pich y Arch en posición “feet together”, piernas estiradas en paralelo delante, segunda, tercera y cuarta posición; curvas de torso delante y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza.
- Trabajo sobre rodillas: desde posición sentada sobre los talones subir a las rodillas por pelvis e impulso de brazos, se abre la mitad del cuerpo (cambio de foco) quedando una rodilla en el aire sin modificar la posición

- inicial de los pies y vuelve a posición inicial. Combinar con developpés sobre una rodilla como pie pivot.
- Sentadas sobre las rodillas realizar ½ giro alternativamente sobre una de ellas.
 - Sentadas sobre los isquiones con una pierna flexionada al pecho y la otra pierna estirada delante en paralelo: nos damos impulso para hacer ½ giro en el aire con punto de apoyo del brazo de la misma pierna estirada para caer sobre las rodillas. (principio de salto de jetté en el suelo).
 - Rodada hacia atrás en posición fetal terminando con piernas estiradas hacia arriba perpendiculares al suelo (vela) y caer a pies paralelos al suelo con pelvis a la línea del torso o caer desde la posición fetal al suelo; y regresando en sentido contrario en ambas rodadas.
 - Flexiones de brazos y abdominales.

DE PIE:

- En paralelo y en dehors: 1º posición y 2º posición y con cambios de eje en posición vertical:
 - α Oscilaciones de pie en paralelo y en posición en dehors con consecuencia de elevación de piernas en diferentes direcciones.
 - α Trabajo de 8 de brazos en paralelo pasando el torso por arch . Ocho con elevación de piernas a 45 grados para el control de la pelvis (balanceos).
 - α Tilt (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors. Con promenade en dehors y en dedans en l'air.
 - α Hinge combinado con oposición del movimiento, "Pich".
 - α Arch combinado con oposición de movimiento, curva.
 - α Pich (de pie en diagonal adelante) por:
 1. Pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio) terminando en nivel medio al suelo (desequilibrio y caídas al suelo en diferentes posiciones).

2. En dehors y en paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado en la pierna soporte.

3. En promenade, planeo en dedans y un giro completo en dedans.

α Hinge: (tronco en línea a la diagonal hacia atrás) en paralelo battement tendú y battement jeté combinado con curvas.

- Grand plié con arch en 1º, 2º y 4º posición con curva delante y lateral, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) terminando el grand plié en tercera posición de piernas (una pierna que da en grand plié y la otra estirada a la 2º posición con el pie al suelo) trabajando cambio de peso del cuerpo de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde grand plié en 1º y 2º posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo y en dehors en 1º posición, 2º y 4º posición: circunducción de torso (lateral-delante-lateral-atrás) y volviendo a la vertical con diferentes combinaciones de brazos y ochos con brazos en paralelo o completando la circunducción por arch). Sin desplazamiento.
- Piqué a la 4º delante y detrás y 2º posc. Cayendo a coupé fondu combinándolo curvas y arch.
- Giros dobles (sobre 1/2 punta por tracción y saliendo del demi-plié) desde pies juntos paralelos, 1º posición, 2ª posición, 4º paralela y 2º paralela: en dehors y en dedans y con retiré.
- Planeos a tierra con pierna estirada a la second en tilt en dedans y derriére en pinch en dedans.
- Desde posición vertical pies paralelos cae lateral al suelo deslizándose apoyándose en el canto de la mano estirando el cuerpo a plano horizontal sobre su perfil u otras posiciones y recoge a posc. Vertical de pie.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR

- Contracción con attitude atrás con pierna al aire.
- Desde posición paralela elevar pierna a la segunda por jeté, por developpé o attitude combinado con torsiones. (Adagio).
- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando con demi rond de jambe en dehors hasta segunda en attitude con diferentes combinaciones de brazos. Con cambios de frente por medios giros y combinado con oposición del torso con caídas al suelo y rodadas.
- Promenade desde 1º posición: pich, tilt y hinche en attitude (45º) con plié en la pierna soporte.
- Planeo en dedans (1 giro) en flat back con tronco y pierna en paralelo al suelo.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz (curvas), con diferentes combinaciones de brazos. Con 1/2 giro en dehors y en dedans con gesto de la pierna que está en el aire.
- Elevación de pierna en cruz combinado con curva delante y al lado al entrar al battement fondu (en tempo de adagio) desarrollando la pierna al aire conjuntamente con el torso al eje vertical.
- Giros dobles sobre una pierna realizando un gesto con la otra pierna en el aire en dehors y en paralelo; combinado con contracciones en diferentes posiciones (en cruz).

CAIDAS:

- Caída en abanico.
- Caídas al suelo tomando carrera cayendo con apoyo de los brazos.
- Caída desde nivel alto hacia delante con posición. Inicial: de pie en la vertical pies paralelos, comenzando el movimiento por la cabeza. Vuelve a posición. Inicial siguiendo el trayecto inverso.
- Caída lateral comenzando por cabeza a posc. horizontal perfil al suelo.

- Caída hacia atrás comenzando por plexo solar al techo: cuclillas conexión pelvis cabeza y desliza hacia el suelo y recupera a la vertical por la cabeza.
- Caídas desde nivel medio y alto al suelo por relajación articular y recuperación combinadas con diferentes terminaciones.
- Caída de nivel alto a bajo desde pies juntos paralelos hacia delante: cae en plancha con las piernas en 3º posc. en paralelo y manos al suelo.
- Iniciación de caída a la 4º al suelo desde posición vertical.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.
- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos, torso, balanceos con consecuencia de elevación de piernas.
- Diagonal de grand battement (estirado y attitude) delante, costado, atrás, con cambios de frente y giros en espiral sobre planta, relevé, por tracción y por piqué combinado con caídas, recuperaciones.
- Tilts con y sin giros por piqué y por relevé con gesto de la otra pierna.
- Arch y curvas por piqué y por relevé.
- Decalé en giro (desequilibrio lateral por cadera) yendo al cou de pied (lápiz) y con pequeño salto y por rond de jambe en dedans de la pierna del aire.
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales y saltos.

SALTOS:

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º, 2º y 4º posición en deors y en paralelo. Con curva alta de torso lateral, delante y arch.

- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral (torsión), en paralelo. Incluir pequeñas curvas delante, lateral y arch y caídas simples al suelo.
- Diagonal de paso– jeté en paralelo y en dehors, acentuando la elevación y el desplazamiento, combinado con espirales (torsión).
- Diagonal de paso de grand jeté por grand battement y por developpé, en paralelo y en dehors combinado con trabajos de torso y arch.
- Saltos en espiral con pierna atrás en attitude y en segunda) en dehors entrando en espiral al suelo.
- Saltos sobre un pie con gesto de la otra pierna con torso en contracción.

OBSERVACIONES:

Todos los contenidos del programa se trabajarán desarrollando los siguientes ítems:

- Tiempos musicales: 2/4, 4/4, $\frac{3}{4}$ y 5/4.
- Energía: Desarrollo de las 8 acciones básicas de Rudolf Von Laban y sus combinaciones en las variaciones de la clase.

3. METODOLOGÍA

- Activa y participativa.
- Método Deductivo e Inductivo aplicado al nivel del curso.

4. EVALUACIÓN

4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- **INTRODUCCIÓN:** la evaluación se llevará a cabo mediante la Observación Directa de la ejecución de los contenidos mediante variaciones teniendo en cuenta la memorización técnico-expresiva, la asimilación de los contenidos y vocabulario técnico aprendido.
- **SISTEMA DE EVALUACIÓN:** se llevará a cabo un seguimiento del alumno y también del proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante: evaluación inicial (fase de análisis y diagnóstico previo),

evaluación procesual y formativa (fase de planteamiento y ejecución) y evaluación final (fase de evaluación y valoración global) mediante la ejecución de las clases prácticas de técnica.

Para el desarrollo de esta evaluación se han seleccionado los instrumentos y criterios siguientes:

-
- examen práctico: diario, trimestral y final.
- observación directa
- fichas de observación
- DIARIO DEL PROFESOR

4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- se desarrollará a través de la observación directa y se evaluarán los siguientes ítems:
- Asistencia a clase.
- Consciencia y presencia escénica como medio de comunicación y expresión.
- Utilización de la energía.
- La coordinación y precisión al bailar las diferentes variaciones de la clase.
- Utilización de la Danza Contemporánea como medio de expresión y comunicación.
- Participación e integración en el trabajo diario y la madurez profesional y personal para enfrentarse al mundo profesional de la danza.

4.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- La asignatura de Danza Contemporánea se evaluará con los siguientes porcentajes:
- 60% de Técnica: asimilación de los contenidos conceptuales y procedimentales.
- 20% de Expresividad.
- 20% de asimilación de los contenidos actitudinales.

4.4. CRITERIOS MÍNIMOS DE PROMOCIÓN

- Los mínimos a alcanzar por parte del alumno/a a la hora de ejecutar los contenidos estudiados durante cada trimestre o el total de éstos serán:
- La memorización de las variaciones.
- La correcta ejecución de las variaciones dadas.
- La correcta **diferenciación** y **ejecución** que involucren el concepto **de las diferentes técnicas de la Danza Contemporánea**.
- La coordinación y disociación entre las distintas partes del cuerpo.
- La diferenciación y realización correcta entre el paralelo y el trabajo en en dehors y la elevación de piernas.
- La utilización correcta del trabajo de la energía.
- La elevación de las piernas mínimo 90°.
- La utilización correcta del trabajo de respiración con respecto al movimiento.
- La ejecución correcta de las transiciones en las variaciones y/o coreografías aprendidas.
- La utilización correcta del espacio personal, parcial y total.

5. TEMPORALIZACIÓN

LOS CONTENIDOS DETALLADOS ANTERIORMENTE SE TRABAJARÁN A LO LARGO DEL CURSO SIGUIENDO LA SIGUIENTE TEMPORALIZACIÓN.

- **La secuenciación de los contenidos podrá ser modificada si el profesor/a lo considera adecuado para el grupo/alumno y responde a un criterio pedagógico y a una estrategia metodológica.**

PRIMER TRIMESTRE

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

SUELO:

- Repaso del curso anterior.
- Trabajos de 4º posición con espirales segmentadas a partir de la pelvis.
- Desde 4ª posición pasan las dos piernas al lateral quedando el cuerpo en línea sobre una de las caderas de costado al suelo (por impulso de una de la pierna de atrás). Se trabajará el cambio de posición a la 4ª del otro lado pasando con las piernas en paralelo por delante.
- Desde posición "X" decúbito supino (boca arriba) balanceos de piernas con recuperaciones a: 4º posc., sentada sobre los 2 talones y sobre un talón con el otro pie apoyado en el suelo.
- Se trabajarán Pich y Arch en posición "feet together", piernas estiradas en paralelo delante, segunda, tercera y cuarta posición; curvas de torso delante y lateral, comenzando el movimiento por la cabeza.
- Sentadas sobre las rodillas realizar ½ giro alternativamente sobre una de ellas.
- Sentadas sobre los isquiones con una pierna flexionada al pecho y la otra pierna estirada delante en paralelo: nos damos impulso para hacer ½ giro en el aire con punto de apoyo del brazo de la misma pierna estirada para caer sobre las rodillas. (principio de salto de jetté en el suelo).
- Flexiones de brazos y abdominales.

TÉCNICA SIN DESPLAZAMIENTO:

DE PIE:

- Repaso del curso anterior.
- En paralelo y en dehors: 1º posición y 2º posición y con cambios de eje en posición vertical:
 - α Oscilaciones de pie en paralelo y en posición en dehors con consecuencia de elevación de piernas en diferentes direcciones.
 - α Tilt (tronco en línea con la pierna en movimiento diagonal adelante): en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors. Con promenade en dedans en l'air.
 - α Pich (de pie en diagonal adelante) por:
 1. Pas de bourré (principio de equilibrio – desequilibrio) terminando en nivel medio al suelo (desequilibrio y caídas al suelo en diferentes posiciones).
 2. En dehors y en paralelo en battement tendú o battement jeté con demi-plié o estirado en la pierna soporte.
 - α Hinge: (tronco en línea a la diagonal hacia atrás) en paralelo battement tendú y battement jeté combinado con curvas.
- Grand pliés con arch en 1º y 2º posición con curva delante y lateral, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) terminando el grand plié en tercera posición de piernas (una pierna que da en grand plié y la otra estirada a la 2º posición con el pie al suelo) trabajando cambio de peso del cuerpo de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde grand plié en 1º y 2º posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo, 1º posición y 2º posición: circunducción de torso (lateral-delante-lateral-atrás) y volviendo a la vertical con diferentes combinaciones de brazos.
- Piqué a la 4º delante y detrás y 2º posc. Cayendo a coupé fondu combinándolo curvas y arch.

- Giros dobles (sobre 1/2 punta por tracción y saliendo del demi-plié) desde pies juntos paralelos, 1º posición, 2ª posición, 4º paralela y 2º paralela: en dehors y en dedans y con retiré.
- Planeos a tierra con pierna estirada a la second en tilt en dedans y derrière en pinch en dedans.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR

- Repaso del curso anterior.
- Battement cloche o swing en 1º posición delante, detrás y de lado combinando con demi rond de jambe en dehors hasta segunda en attitude con diferentes combinaciones de brazos. Con cambios de frente por medios giros.
- Grand battement desde 1º posición sin y con tombé y torso en cruz (curvas), con diferentes combinaciones de brazos. Con 1/2 giro en dehors y en dedans con gesto de la pierna que está en el aire.

CAIDAS:

- Repaso del curso anterior.
- Caídas al suelo tomando carrera cayendo con apoyo de los brazos.
- Caída desde nivel alto hacia delante con posición. Inicial: de pie en la vertical pies paralelos, comenzando el movimiento por la cabeza. Vuelve a posición. Inicial siguiendo el trayecto inverso.
- Caída lateral comenzando por cabeza a posición. horizontal perfil al suelo.
- Caída de nivel alto a bajo desde pies juntos paralelos hacia delante: cae en plancha con las piernas en 3º posición. en paralelo y manos al suelo.
- Iniciación de caída a la 4º al suelo desde posición vertical.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Dominación del espacio total y parcial en distintas direcciones: se aplicarán todos los contenidos desarrollados en posición de pie sin desplazamiento.

- Chassé: lateral-atrás, lateral-adelante con diferentes combinaciones de brazos, torso, balanceos con consecuencia de elevación de piernas.
- Diagonal de grand battement (estirado y attitude) delante, costado, atrás, con cambios de frente y giros en espiral sobre planta, relevé, por tracción y por piqué combinado con caídas, recuperaciones.
- Decalé en giro (desequilibrio lateral por cadera) yendo al cou de pied (lápiz) y con pequeño salto y por rond de jambe en dedans de la pierna del aire.
- Corridas con centro a tierra combinadas con diferentes figuras espaciales y saltos.

SALTOS:

- Sobre dos pies: posición en paralela, 1º y 2º posición en dehors y en paralelo. Con curva alta de torso lateral y delante.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé, combinados con espiral (torsión), en paralelo. Incluir pequeñas curvas delante, lateral.
- Diagonal de paso de grand jeté por grand battement y por développé, en paralelo y en dehors combinado con trabajos de torso.

SEGUNDO TRIMESTRE

SUELO

- Repaso del trimestre anterior e incluir los siguientes ítems:
- Trabajos de 4° posición con espirales segmentadas a partir de la pelvis con develloppés en diferentes direcciones.
- Tilt en 4ª posición con develloppés devant y derrière.
- Tilt desde posición feet together, 4ª posición combinada con tronco al suelo recuperando por curva o contracción a la vertical.
- Contracción en “feet together”, piernas estiradas en paralelo delante y en segunda posición combinada con rebotes y release y elevación de la pelvis (centro del cuerpo) con apoyo de una mano al suelo.
- Desde 3° posc. por impulso de la pelvis hacia arriba subimos encima de la rodilla vuelve a la posición inicial o pasa pelvis hacia delante al suelo.
- Trabajo sobre rodillas: desde posición sentada sobre los talones subir a las rodillas por pelvis e impulso de brazos, se abre la mitad del cuerpo (cambio de foco) quedando una rodilla en el aire sin modificar la posición inicial de los pies y vuelve a posición inicial. Combinar con develloppés sobre una rodilla como pie pivot.
- Rodada hacía atrás en posición fetal terminando con piernas estiradas hacia arriba perpendiculares al suelo (vela) y caer a pies paralelos al suelo con pelvis a la línea del torso o caer desde la posición fetal al suelo; y regresando en sentido contrario en ambas rodadas.
- Flexiones de brazos y abdominales.

DE PIE

- Repaso del trimestre anterior e incluir los siguientes ítems:
- Trabajo de 8 de brazos en paralelo pasando el torso por arch . Ocho con elevación de piernas a 45 grados para el control de la pelvis (balanceos).
- Tilt en battement degagé en el lugar. En paralelo y en dehors. Con promenade en dehors en l’air.
- Hinge combinado con oposición del movimiento, “Pich”.
- Arch combinado con oposición de movimiento, curva.

- Pich (de pie en diagonal adelante) con promenade, planeo en dedans y un giro completo en dedans.
- Grand pliés con arch en 4º posición con curva delante, lateral y contracción, combinado con tronco paralelo al suelo (flat back) terminando el grand plié en tercera posición de piernas (una pierna que da en grand plié y la otra estirada a la 2º posición con el pie al suelo) trabajando cambio de peso del cuerpo de posición por el centro del cuerpo (juego pélvico) y desde grand plié en 1º y 2º posición con cambio de foco al paralelo.
- Balanceos de torso: con pies juntos en paralelo y en dehors en 4º posición: circunducción de y ochos con brazos en paralelo o completando la circunducción por arch). Sin desplazamiento.
- Desde posición vertical pies paralelos cae lateral al suelo deslizándose apoyándose en el canto de la mano estirando el cuerpo a plano horizontal sobre su perfil u otras posiciones y recoge a posición. Vertical de pie.

ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL LUGAR

- Repaso del trimestre anterior e incluir los siguientes ítems:
- Contracción con attitude atrás con pierna al aire.
- Desde posición paralela elevar pierna a la segunda por jeté, por developpé o attitude combinado con torsiones. (Adagio).
- Battement cloche o swing combinado con oposición del torso con caídas al suelo y rodadas.
- Promenade desde 1º posición: pich, tilt y hinche en attitude (45º) con plié en la pierna soporte.
- Planeo en dedans (1 giro) en flat back con tronco y pierna en paralelo al suelo.
- Elevación de pierna en cruz combinado con curva delante y al lado al entrar al battement fondu (en tempo de adagio) desarrollando la pierna al aire conjuntamente con el torso al eje vertical.
- Giros dobles sobre una pierna realizando un gesto con la otra pierna en el aire en dehors y en paralelo; combinado con contracciones en diferentes posiciones (en cruz).

CAIDAS

- Repaso del trimestre anterior e incluir los siguientes ítems:
- Caída en abanico.
- Caída hacia atrás comenzando por plexo solar al techo: cuclillas conexión pelvis cabeza y desliza hacia el suelo y recupera a la vertical por la cabeza.
- Caídas desde nivel medio y alto al suelo por relajación articular y recuperación combinadas con diferentes terminaciones.
- Caída a la 4º posición de suelo.

TÉCNICA CON DESPLAZAMIENTO:

- Repaso del trimestre anterior e incluir los siguientes ítems:
- Tilts con y sin giros por piqué y por relevé con gesto de la otra pierna.
- Arch y curvas por piqué y por relevé.

SALTOS

- Repaso del trimestre anterior e incluir los siguientes ítems:
- Sobre dos pies: posición en paralela y en dehors en 4º posición. Con arch.
- Sobre un pie: con gesto de la otra pierna: en grand battement, en attitude, en passé. Incluir arch y caídas simples al suelo.
- Diagonal de paso de grand jeté por grand battement y por développé, combinado con trabajos de torso y arch.
- Saltos en espiral con pierna atrás en attitude y en segunda) en dehors entrando en espiral al suelo.
- Saltos sobre un pie con gesto de la otra pierna con torso en contracción.

TERCER TRIMESTRE

- Repaso y perfeccionamiento de los trimestres anteriores.