

### 3º ENSEÑANZAS PROFESIONALES

#### ASIGNATURA: TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA BAILARINA

#### 1. OBJETIVOS.

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

#### 2. CONTENIDOS.

##### 2.1. CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES

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

## 2.2. CONTENIDOS ACTITUDINALES.

Las actitudes que valoraremos aplicables a todos los contenidos son las siguientes:

- a) Esfuerzo y constancia en el trabajo cotidiano.
- b) Interés y atención.
- c) Aceptación de las correcciones realizadas por el profesor tanto en clases como en ensayos.
- d) Comportamiento en clase adecuado a las normas establecidas y cumplimiento de las normas internas del centro.
- e) Respeto al profesor y a toda la comunidad educativa.
- f) Respeto por las intervenciones de los compañeros y cooperación con los mismos.
- g) Participación en las actividades propuestas.
- h) Adquisición del compromiso con el trabajo diario y responsabilidad con las actividades del Centro.
- i) Aumento de la confianza en las propias posibilidades y capacidad de superación.
- j) Valoración de la danza como medio de comunicación y expresión.

## 2.3. CONTENIDOS ESPECÍFICOS.

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

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

- Relevé sobre una pierna en las posiciones de cou de pied, retiré, arabesque, attitude devant y derrière.
- Piqué en arrière a la cuarta devant.
- Rond de jambe en l'air en relevé.
- Développé en croix (subiendo y bajando del relevé)
- Chassé relevé en croix.
- Rond de jambe en l'air por piqué.
- Rond de jambe en l'air en relevé.
- Grand rond de jambe en dedans desde segunda posición a la cuarta delante o desde el relevé passé.
- Tombé devant ligado con un relevé arabesque y attitude.
- Tombé relevé en croix.
- Pirouettes simples en dehors y en dedans, acabadas en pointé o cou de pied.
- Changements en puntas.
- Estudio del sissonne en punta en croix.

- Grand fouetté en dedans por piqué y por relevé.
- Doble pirouette en dedans desde cuarta tombé pasando por dégagé à la seconde en face.
- Preparación del fouetté en tournant.

### **CENTRO**

- Relevés continuados sobre un pie en cou de pied (al menos cuatro).
- Tres relevés continuados en grandes posiciones.
- Échappés en tournant por 1/2.
- Rond de jambe en l'air por piqué y por plié relevé.
- Piqué en avant en grandes posiciones (arabesque y attitude).
- Pas de bourrée en tournant (desde diferentes posiciones).
- Pas de basque en puntas.
- Pirouettes simples desde 5ª posición en dehors enlazadas (al menos dos).
- Pirouette doble desde cuarta posición en dehors.
- Preparación de grand pirouette en dehors y en dedans en attitude derrière y arabesque.
- Estudio del sautillé en tournant sobre el cou de pied, en dehors y en dedans.
- Sissonne sauté en croix.
- Sissonne fermée, ouvert y développé en todas las direcciones.
- Emboîté en tournant.
- Trabajo de grandes saltos combinados con relevés en puntas.
- Piqué en dehors.
- Inicio al manége por soutenu.

### **3. EVALUACIÓN.**

El profesor efectuará una evaluación inicial para establecer el estado en que se encuentra el proceso de enseñanza-aprendizaje y, así, partir del nivel real del alumnado. Una vez conocido este nivel de partida, podrá llevar a cabo el desarrollo de la programación didáctica, adaptándola a la realidad del grupo-clase. La evaluación será continua, integradora e individualizada, teniendo en cuenta tanto las actitudes como las aptitudes y progresos de cada alumno.

Se aplicará el proceso de evaluación continua, siempre y cuando, se asista al 70% de las clases lectivas, de cada trimestre. En caso pérdida de la misma, el alumno/a tendrá derecho a una prueba por trimestre, teniendo en cuenta los criterios de evaluación, promoción y calificación.

### 3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Se tendrán en cuenta los siguientes criterios para evaluar de manera objetiva al alumnado y se comprobará en ellos el grado de aprendizaje de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales para el desarrollo de las siguientes capacidades: memoria, sensibilidad artística, musicalidad, flexibilidad y elasticidad, todas ellas necesarias para la práctica de la danza.

- a) **Conocer y reconocer todos los pasos del vocabulario de la danza clásica propios de este curso, tanto en la “barra” como en el “centro”, entendiéndolo su aplicación técnica.** Este criterio de evaluación pretende comprobar que el alumno ha aprendido el nombre de todos los pasos, su realización, su característica y su significado técnico en la danza.
- b) **Realizar ejercicios en barra específico para chicas en puntas, que el profesor considere apropiado mostrando la mejoría de las alumnas en cuanto a fuerza y control muscular, así como la limpieza técnica y la buena coordinación de movimiento.** Con este criterio se pretende evaluar el dominio tanto procedimental como conceptual en la ejecución de dichos ejercicios, teniendo en cuenta el proceso de subida y bajada sobre una punta con un correcto trabajo articular.
- c) **Realizar ejercicios en el centro en puntas conteniendo uno de ellos pasos incluidos en los grandes saltos, que el profesor considere adecuados.** Con este criterio se trata de evaluar el dominio tanto procedimental como conceptual en la ejecución en el centro de dichos ejercicios, teniendo en cuenta el proceso de subida y bajada sobre una punta con un correcto trabajo articular, la extensión y control de la pierna base en los relevés suavis y sissonnes, la fuerza y elasticidad de los dedos, así como la sujeción del cuerpo en el espacio, y por tanto la comprensión del control del eje corporal en la realización de las piruetas dobles, con las zapatillas de puntas.
- d) **Realizar ejercicios de centro a tiempo de adagio.** Con este criterio se pretende comprobar la capacidad de las alumnas para realizar movimientos lentos y expresivos y su evolución en la estabilidad y equilibrio.
- e) **Realizar ejercicios de centro a tiempo de allegro.** Con este criterio se pretende comprobar si la alumna ha conseguido la fuerza para los saltos sobre las puntas y la realización de saltos sobre dos pies con las zapatillas de puntas.

### **3.2. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.**

- a) La alumna debe haber asimilado conceptual y procedimentalmente la correcta colocación del cuerpo en los ejercicios de técnica de puntas propios de este nivel.
- b) La alumna habrá desarrollado el control del cuerpo y la coordinación básica en los ejercicios específicos de puntas tanto en centro como en barra.
- c) Comprobar el control en la subida y bajada de las puntas, así como la realización correcta de los ejercicios que sobre una pierna sean propios de este nivel, dominando los giros simples y entendiendo el procedimiento de los giros dobles.

### **3.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

Para superar la asignatura debe obtenerse una calificación mínima de 5 puntos, resultante de la aplicación de los siguientes porcentajes:

- Aspectos técnicos: 60%.
- Aspectos artísticos: 20%.
- Aspectos actitudinales: 20%.

Es necesario superar al menos la mitad del porcentaje de los aspectos técnicos, para poder sumar el porcentaje de los otros dos apartados.

## **4. METODOLOGÍA.**

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, el profesorado ha de ser guía, aconseja a la vez que da soluciones concretas a problemas y dificultades. Debe dar opciones y no imponer criterios, así como estimular, ensanchar la receptividad y la capacidad de respuesta del alumnado ante el hecho artístico.

La alumna es protagonista principal en la construcción de su personalidad artística. En lo que a técnica se refiere, es necesario concebirla en un sentido profundo, como parte fundamental del todo artístico, considerarla como un medio y no un fin.

En la práctica diaria tendremos en cuenta que las repeticiones no construyen conocimiento, por eso es necesaria una actividad intelectual, la cual se pueda desarrollar mediante la indagación y el descubrimiento por fases, ya que todo lo aprendido por uno mismo se fija con más solidez.

**4.1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.**

- a) Hay que facilitar a las alumnas los objetivos de la tarea, de forma comprensiva y de acuerdo con su edad.
- b) Hay que activar la motivación del aprendizaje, por lo que los medios didácticos han de ser variados y atractivos para lograr las intenciones educativas.
- c) Hay que estructurar el proceso de aprendizaje de forma adecuada desde el punto de vista didáctico y metodológico.
- d) Debe existir la posibilidad de que todas las alumnas experimenten éxitos de aprendizaje.
- e) Es importante el trabajo de interdisciplinariedad que se llevará a cabo según la perspectiva del Centro, del profesorado y de las necesidades de las alumnas. El trabajo solidario del Equipo Educativo es fundamental para diseñar una acción coordinada que permita un aprendizaje constructivo-significativo.
- f) Se deben planificar las clases observando las capacidades de las alumnas y con una secuenciación clara de los objetivos y contenidos que realizaremos en cada sesión o en un conjunto de ellas.
- g) Adecuaremos los ejercicios en función de su duración y dificultad.
- h) Los ejercicios de la barra estarán relacionados con los del centro y se realizarán por igual con ambas piernas.
- i) Se llevará a cabo una evaluación continua, con objeto de suscitar la necesaria tensión y esfuerzo físico y mental continuado a lo largo del curso.
- j) El reconocimiento de los resultados por parte del alumnado para corregir errores, mejorar y obtener más exactitud.
- k) Graduar las actividades de tal forma que, a partir de lo más fácil, las alumnas vaya obteniendo éxitos sucesivos.
- l) Distinguir entre trabajo individual y trabajo individualizado.