

**PROGRAMACIÓN 1º CURSO EEPP DANZA CONTEMPORÁNEA**

**ASIGNATURA: TÉCNICAS DE DANZA CONTEMPORÁNEA**

**1. OBJETIVOS**

- a) Conocer los fundamentos y orígenes de las Técnicas Graham, Limón y Release.
- b) Descubrir y experimentar las diferentes características, propias de las técnicas estudiadas (Graham, Limón, Release).
- c) Conocer la terminología propia de este nivel.
- d) Reconocer los puntos en común y diferencias con la técnica de la danza clásica, para conectar los conocimientos de ambas disciplinas.
- e) Despertar la consciencia del cuerpo en quietud y movimiento, y su relación con el espacio (niveles, planos, volúmenes).
- f) Buscar una correcta alineación corporal.
- g) Desarrollar la movilidad y articulación de la columna vertebral/pelvis/cadera.
- h) Descubrir la importancia del trabajo del centro corporal y su relación con la respiración como origen del movimiento.
- i) Experimentar el sentido del peso en el trabajo técnico.
- j) Trabajar sobre los conceptos de Espacio- Tiempo-Energía.
- k) Experimentar y desarrollar la fluidez en el movimiento.
- l) Descubrir y trabajar diferentes calidades/cualidades de movimiento.
- m) Potenciar el desarrollo del dominio espacial a favor de las variaciones de movimiento.
- n) Desarrollar la sensibilidad artística y musical en la interpretación dancística.
- o) Responsabilizarse del propio cuerpo como instrumento de trabajo, valorando y desarrollando las propias capacidades.
- p) Prevenir lesiones y contribuir a un mayor rendimiento realizando un calentamiento personal al inicio, así como un estiramiento al final de la sesión.

**2. CONTENIDOS**

- 1. Conocimiento de los fundamentos y características de las técnicas estudiadas (Graham, Limón, Release).
- 2. Conocimiento y aplicación de la terminología propia de las distintas técnicas en este nivel.
- 3. Realización de los elementos propios de las diferentes técnicas en el trabajo de suelo, centro y desplazamientos (secuencias/ejercicios/variaciones que componen

la clase de Danza Contemporánea)

4. Entrenamiento de la atención, la observación y la memorización.
5. Desarrollo de la consciencia corporal y el sentido kinestésico.
6. Trabajo de la alineación corporal.
7. Trabajo de la movilidad y articulación de la columna/pelvis/cadera.
8. Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades (flexibilidad, elasticidad, fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio).
9. Trabajo del centro corporal y estudio de la respiración en relación al movimiento.
10. Trabajo del peso, a través de elementos técnicos estudiados y en relación con el suelo (Suspensión, caída y recuperación, emplazamiento y traslado del peso, iniciación al peso en cargas/parejas...)
11. Desarrollo de la consciencia espacial: focos, direcciones y trayectorias, planos, niveles y volúmenes.
12. Experimentación de diferentes calidades y cualidades del movimiento.
13. Desarrollo de la sensibilidad musical: precisión, sincronización, energía, fraseo...)
14. Desarrollo de la sensibilidad artística y la expresividad en la interpretación.
15. Respeto hacia uno mismo y los compañeros/as, el trabajo individual y grupal.
16. Participación activa en la clase y actividades planteadas.

## 2.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS

### TÉCNICA LIMÓN (CONTINUACIÓN EEBB)

#### - Movimientos en el suelo

- Sucesión de la columna vertebral \*.
- Respiración en el roll down y roll up, suspensión. \*
- Rodada, subida y caída, con pie preparado. Iniciándose en la suspensión del peso, la caída y recuperación Trabajo progresivo desde el suelo.

#### - Movimientos en el centro:

*\* Los movimientos de torso se podrán trabajar inicialmente en el suelo, en paralelo (piernas extendidas delante), plantas juntas, segunda posición o piernas cruzadas delante.*

- Barra al centro en paralelo y dehors.
  - Con movimientos de torso, con y sin port de bras técnica Limón\*:
    - Redondo delante y al lado
    - $\frac{1}{4}$  y  $\frac{1}{2}$  círculo de torso (pasando por redondo delante)
    - Arch
    - Espirales
    - Bounces/rebotes
  - Elementos de la barra:
    - Demi-plié (paralelo, 2ª y 4ª paralelo, y dehors en 1ª, 2ª, 4ª)

- Grand-plié (paralelo, 2ª paralelo, y dehors 1ª y 2ª)
- Relevé en todas las posiciones.
- Tendus y jetés-degagé y traslado de peso
- Rond de jambe (estirado y en plié)
- Coud de pied y retiré (passé y equilibrio)
- Devellopés en cruz 45ª
- Grand battement delante y al lado
- Attitude y arabesque 45ª
- Aislamientos
- Sucesión de la columna vertebral
- Bajada por redondo a plancha y vuelta al eje vertical
- Flat Back (Horton), con y sin plié.
- Posiciones de brazos-manos y port de bras.
- Swings de piernas en attitude, dehors y paralelo
- Swings de brazos en estático y en desplazamiento, combinados con torso redondo delante/al lado, o espirales.
- Lunges sin torso, (manteniendo el contacto con el suelo del pie de la pierna portante).
- Chassé series, con torso redondo, en paralelo (delante y al lado), y combinados con pequeño salto, ½ o 1 giro en paralelo/dehors o bajada al suelo.
- Fluidez, continuidad y respiración aplicada a los movimientos anteriores.

### **TÉCNICA RELEASE** (CONTINUACIÓN EEBB)

#### **- Movimientos en el suelo**

- Movilidad y disponibilidad corporal, articular y muscular
- Contacto con el suelo y distribución de peso
- Direcciones y encadenamientos en el cuerpo
- Estrella o X en el suelo (conexión centro-periferia) a posición fetal
- Tumbados en el suelo, rotaciones sobre el eje en horizontal: de cúbito prono a supino y viceversa, por espirales, por conexión codo-rodilla, con impulso de brazo...)
- Swings piernas
- Vuelta por el hombro (fin. Sobre 1 o 2 rodillas, deslizado sobre empeines, dedos)
- Rodadas por espalda e isquiones (contacto pies suelo), con trabajo introductorio de distintos inicios, apoyos y empujes en mano, codo, hombro.
- Monkey (deslizado)
- Trípodé (Iniciación desde 4ª o desde sentados sobre isquiones con rodillas flexionadas delante)

### **TÉCNICA GRAHAM** (INICIACIÓN)

#### **- Posiciones en el suelo:**

- sentados isquiones-talones (sobre rodillas)
- feet together
- paralelo con piernas extendidas delante
- segunda en paralelo y dehors
- tercera (una flexionada dehors, otra extendida a la 2ª)
- cuarta (iniciación como posición de paso)
- pies cruzados/quinta (iniciación), rodillas-talones elevados del suelo o no.
- sobre rodillas en paralelo, 4ª paralelo, cuadrupedia y plancha.
- piernas flexionadas a un lado en paralelo.
- tumbados cubito prono, supino y lateral en paralelo.

**- Movimientos en el suelo:**

- Diferenciación tronco-torso
- Alineación y extensión de la columna en distintas posiciones
- Caminada sobre isquiones en paralelo
- Breathings/ Respiraciones (en feet together y 5ª)
- Contraction-Release (en feet together, paralelo y segunda) y port de bras.
- High release
- Contraction Rebounds/ rebotes (F.T, paralelo y 2ª)
- Port de bras básicos
- Pitch
- Iniciación secuencia Spirals/Espirales +high release
- Opennings/Extensiones a la 2ª
- Iniciación al trabajo de cuartas
- Deep contraction sin espirales, frontal
- Feet coming forward/ (Extensión- flexión piernas delante y al lado, en dehors, con trabajo de pies (extensión-flexión))
- Iniciación long leans
- Preparación tilt y rodada por espalda
- Rodadas
- Paso del suelo a de pie y viceversa por espiral (pinza) o 4ª paralelo.
- Caída deslizada lateral desde sentados con pies al lado, y desde rodillas.

**- Movimientos en el centro:**

- Barra al centro con movimientos de torso-tronco Graham (Iniciación)
  - Contracción y demi-plié en paralelo y 4ª paralelo.
  - Iniciación brazos Bird en demi-plié.
  - Contracción en paralelo plié y apertura a segunda posición en plié, con torso en release/ high release
  - Tendus y degagés en cruz con espirales
  - Rond de jambe con espirales (a tierra).

- Tilt dehors y paralelo a 45º\*
  - Contracción en paralelo en retiré plié/ devellopé/ degagé delante 45º.\*
- \*También en desplazamiento.

### **GIROS, SALTOS, DESPLAZAMIENTOS,**

Combinados con movimientos de torso-tronco de las diferentes técnicas:

- Caminada deslizada
- Triplet
- Step horse
- Giro libre a partir del impulso de una parte del cuerpo
- Giros con y sin foco
- ½ giro y 1 giro dehors y dedans, partiendo de posiciones de paralelo y dehors:
  - A pie plano en paralelo (piernas extendidas) y coud de pied
  - En plié (paralelo)
  - En plié en coud de pied, o media punta al suelo (paralelo y dehors)
  - En plié en arabesque o attitude 45º (solo dedans)
  - En retiré plié (paralelo y sólo dedans)
  - En relevé en coud de pied (paralelo y dehors)
- Saltos:
  - Trabajo del muelle, rebote y acento
  - Sobre dos pies en paralelo, 1ª, 2ª dehors
  - Echappé 2ª y 4ª (dehors y paralelo)
  - Glissade dehors y paralelo
  - Assemblé en paralelo
  - Temps levé en retiré, degagé delante y arabesque 45º
    - Skip
    - Sparkle
    - Prances
- Secuencias de movimiento combinando elementos de las distintas técnicas:
  - Sensaciones, energía y calidades de movimiento.
  - Diferentes trabajos en relación al espacio y sus elementos
  - Musicalidad
  - Expresividad
- Improvisaciones en relación a frases trabajadas
- Iniciación al trabajo en parejas-tríos...iniciación al trabajo de cargas, peso en pareja.

### 3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

#### INTRODUCCIÓN:

El proceso de evaluación será global y continuo, teniendo en cuenta las actitudes y el uso de las aptitudes del alumno en relación a su trabajo personal y los objetivos alcanzados. Su finalidad será la de obtener la información necesaria para adecuar el proceso de enseñanza al progreso real del aprendizaje. Su función será orientadora y formativa, siendo un medio clave para mejorar la intervención pedagógica. Según los agentes que la realicen será una autoevaluación, heteroevaluación o coevaluación, debiendo aplicarse los tres modos para que sea realmente efectiva.

#### Momentos:

- **Evaluación inicial o de diagnóstico.** Para obtener información sobre los conocimientos previos, aptitudes, características especiales, actitud, etc.
- **Evaluación continua y formativa.** Para obtener datos acerca de logros en el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- **Evaluación final (sumativa).** Al final de cada trimestre, para obtener un juicio global sobre la superación o no de los contenidos, especialmente para aquellos alumnos que debido a las faltas de asistencia han perdido el derecho a la evaluación continua, y deben realizar examen.

#### 3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. **Realizar una clase completa en base a la técnica Limón.** Este criterio de evaluación pretende comprobar el grado de conocimiento, asimilación y dominio de la Técnica Limón, a través de los ejercicios y secuencias trabajadas en el suelo, centro y desplazamientos, así como el rendimiento en el desarrollo de la clase.

Se evaluará:

- El conocimiento de la terminología
- La memorización de los ejercicios
- La musicalidad
- La disponibilidad y respuesta ante las propuestas de trabajo
- La regulación de la energía y rendimiento
- La corrección en la ejecución técnica de las secuencias de suelo
- La corrección en la ejecución técnica en las secuencias de centro
- La corrección en la ejecución técnica en las secuencias de desplazamiento

2. **Realizar una clase completa en base a la técnica Graham.** Este criterio de evaluación pretende comprobar el grado de conocimiento, asimilación y dominio de la Técnica Graham, a través de los ejercicios y secuencias trabajadas en el suelo, centro y desplazamientos, así como el rendimiento en el desarrollo de la clase.

Se evaluará:

- El conocimiento de la terminología
- La memorización de los ejercicios
- La musicalidad
- La disponibilidad y respuesta ante las propuestas de trabajo
- La regulación de la energía y rendimiento
- La corrección en la ejecución técnica de las secuencias de suelo
- La corrección en la ejecución técnica en las secuencias de centro
- La corrección en la ejecución técnica en las secuencias de desplazamiento

3. **Realizar una clase completa en base a la técnica Release.** Este criterio de evaluación pretende comprobar el grado de conocimiento, asimilación y dominio de la Técnica Release, a través de los ejercicios y secuencias trabajadas (suelo, centro y desplazamientos), así como el rendimiento en el desarrollo de la clase.

Se evaluará:

- El conocimiento de la terminología
- La memorización de los ejercicios
- La musicalidad
- La disponibilidad y respuesta ante las propuestas de trabajo
- La regulación de la energía y rendimiento
- La corrección en la ejecución técnica de las secuencias de suelo
- La corrección en la ejecución técnica en las secuencias de centro
- La corrección en la ejecución técnica en las secuencias de desplazamiento

4. **Realizar individualmente y en grupo una variación de cada una de las técnicas estudiadas, que podrá ser presentada ante un público.** Este criterio de evaluación pretende comprobar la conciencia corporal y el control del movimiento, la adaptación a los diferentes lenguajes y técnicas (versatilidad), la utilización de diferentes energías y cualidades de movimiento y la presencia escénica, seguridad y autonomía en la realización de las secuencias.

Se evaluará:

- La conciencia corporal y el control del movimiento.
- La adaptación a los diferentes lenguajes y técnicas (versatilidad)

- La utilización de diferentes energías y cualidades de movimiento la expresividad
- La presencia escénica, seguridad y autonomía en la realización de las secuencias
- la utilización de diferentes cualidades/calidades de movimiento

5. **Realizar en grupo una variación con elementos de diferentes técnicas, propuesta por el profesor/a.** Con este criterio se pretende comprobar el grado de cohesión con el grupo a la hora de interpretar una variación en relación a la utilización del espacio, la escucha grupal, la sincronización y el respeto y compromiso con el propio trabajo y el de los demás.

Se evaluará:

- La utilización del espacio
- La escucha grupal
- La sincronización
- El respeto y compromiso con el propio trabajo y el de los demás

6. **Realizar individualmente una variación previamente trabajada, con un nuevo acompañamiento musical.** Con este criterio se pretende comprobar la capacidad de dialogar con la música o el acompañamiento sonoro, la sensibilidad musical, la capacidad de escucha y respuesta a los matices musicales, la expresión artística y la utilización de diferentes cualidades y calidades de movimiento.

Se evaluará:

- La sensibilidad musical
- La capacidad de escucha y de reacción a los matices de la música
- La expresión artística
- La utilización de diferentes cualidades de movimiento

6. **Demostrar el conocimiento y la interiorización de las correcciones, indicaciones, terminología y fundamentos de la danza contemporánea en base a lo trabajado en clase.** Con este criterio se pretende comprobar el grado de comprensión e interiorización de las correcciones, reflexión acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje vivido por cada alumno/a, asimilación y empleo de la terminología, así como su conocimiento de conceptos y fundamentos de danza contemporánea.

Se evaluará:

- La comprensión e interiorización de las correcciones
- La reflexión sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje
- La asimilación y empleo de la terminología



- El conocimiento de conceptos y fundamentos de danza contemporánea

### 3.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Para calificar al alumnado aplicaremos los siguientes porcentajes a los distintos criterios de evaluación. Se calificará de 0 a 10 cada uno de ellos y se aplicará el porcentaje, que nos dará el peso final del criterio sobre el total.

- **Criterio 1: 20% (hasta 2 puntos)**
- **Criterio 2: 20%, (hasta 2 puntos)**
- **Criterio 3: 20%, (hasta 2 puntos)**
- **Criterio 4: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 5: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 6: 10 % (hasta 1 punto)**
- **Criterio 7: 10% (hasta 1 punto)**

### 3.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para evaluar al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizaremos los siguientes instrumentos de evaluación,

- Observación directa. Diario de clase: el profesor tomará notas periódicas de la evolución del trabajo de cada alumno, pudiendo establecer escalas de observación.
- Grabaciones de vídeo: evaluación y autoevaluación al observar y comparar con sus propias sensaciones.
- Fichero del Alumno.
- Exámenes trimestrales o pruebas específicas, especialmente en el caso de aquel alumnado que haya perdido la evaluación continua.
- Análisis de producciones y trabajos creativos de los alumnos (prácticos y teóricos)

### 3.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

Para superar la asignatura, se deberá obtener una calificación mínima de 5.

Para poder promocionar de curso, el alumno/a deberá:

- superar la asignatura de Técnicas de Danza Contemporánea
- no obtener calificación negativa en más de 2 asignaturas.

## 4. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Se promueven una oferta variada de actividades complementarias y extraescolares, con el objetivo de ampliar y enriquecer la formación del alumnado, fomentando la convivencia, el trabajo en equipo, el desarrollo de la creatividad y el acercamiento a la realidad profesional del mundo de la danza.

Entre estas actividades destacan:

- **Talleres, clases magistrales, Semana de la Danza** con profesionales del ámbito de la danza (coreógrafos, bailarines, pedagogos...).
- **Participación en actuaciones propias del Departamento (Día de la Danza Contemporánea) en festivales (EEPP y Básicas), Concurso Coreográfico Provincial y Muestra Andaluza** de danza a nivel local, autonómico.
- **Salidas culturales** a teatros, museos, exposiciones y otros eventos relacionados con las artes escénicas.
- **Proyectos interdisciplinares** en colaboración con otros centros educativos o conservatorios. (**Didácticos...**, etc.)
- **Encuentros con profesionales** del sector (charlas, coloquios, presentaciones...).
- **Visitas didácticas** a compañías de danza, ensayos abiertos y centros culturales.
- **Actividades solidarias o colaborativas** con otras instituciones o asociaciones culturales.
- **Intercambios con otros conservatorios** o centros educativos, tanto a nivel nacional como internacional. (Erasmus, Mobplan).