

Primero de básicas

OBJETIVOS

- Armar una clase de danza
 - Colocar el cuerpo.
1. Conocer la estructura propia de este nivel y la terminología que en ella se utiliza.
 2. Experimentar y descubrir la colocación general del cuerpo.
 3. Trabajar la flexibilidad muscular y articular general del cuerpo.
 4. Experimentar la colocación del eje corporal.
 5. Experimentar la coordinación general del cuerpo en la ejecución de los ejercicios propios de este nivel
 6. Conocer las tres fases del salto aplicando la colocación aprendida.
 7. Estimular la sensibilidad musical y aplicarla dentro de los pasos básicos de este nivel.
 8. Experimentar los movimientos en el espacio.
 9. Fomentar la creatividad del alumno/a a través de la música u otros y desarrollar la capacidad de mostrar con su cuerpo el gusto y amor por la danza.
 10. Comprender la importancia de la realización correcta de los movimientos aprendidos con sus correspondientes tiempos musicales.
 11. Mantener una actitud adecuada para una clase de ballet.
 12. Mostrar una actitud de respeto e interés hacia el profesor, los compañeros y la asignatura.
 13. Cumplir las siguientes normas de convivencia: higiene, indumentaria y puntualidad.

CONTENIDOS

TRABAJO EN EL SUELO

1. Sentados. Colocación de la espalda.
2. Ejercicios de espalda (souplesse, cambré...)
3. Movimientos de cabeza y utilización de la mirada.
4. Trabajo articular (pies, caderas, hombros...)
5. Trabajo de flexibilidad articular y elasticidad muscular.
6. Trabajo de fuerza muscular.

BARRA.

7. Trabajo de la 6ª, 1ª, 2ª y 3ª posición
8. Demi plié en 6ª, 1ª, 2ª y 3ª posición
9. Grand plié en 1ª y 2ª posición.
10. Souplesse en avant en paralelo a 90°
11. Souplesse de côté.
12. Battement tendu desde 1ª posición, devant y a la seconde.
13. Battement tendú devant a plié
14. Ejercicios de cambio de peso (battement tendú doble).
15. Battement jeté desde 1ª posición devant y a la seconde.
16. Demi rond de jambe a terre en dehors y en dedans.
17. Temp lié de 1ª posición a 2ª.
18. Relevé en 6ª, 1ª y 2ª posición.
19. Pas de bourrée.
20. Estudio del coupé, en paralelo y dehors devant. Trabajo del cou de pied.
21. Chassé en avant y a la second desde 1ª.
22. B. fondú a terre a la segunda.
23. Trabajo del retiré
24. Frappé al suelo desde flex devant y a la second.
25. Developpé a la seconde frente a la barra y devant de espaldas a la barra.
26. Grand battement a la second y devant desde 1ª

CENTRO

27. Conocimiento de los puntos de la escena.
28. Posiciones de brazos y port de bras.
29. Demi plié en 6ª 1ª, 2ª y 3ª posición
30. Battement tendú desde 1ª posición, devant y a la seconde, en face.
31. Glissade a la segunda, brazos en tercera baja. En cuatro tiempos.
32. Pas de chat, sale con la pierna de atrás y sin cambiar.
33. Pas de bourrée
34. Chassé delante y después a la segunda.
35. Temp lié desde 1ª posición a la seconde.
36. Trabajo del equilibrio a pie plano en un pie.
37. Conocimiento del tiempo de vals.
38. Paso de Polka, skip y galop hacia delante sin y con cambio de pierna y lateral
39. Temp levé en 6ª en el sitio y por cuartos. Temp levé en 1ª y 2ª posición. Brazos en preparación.
40. Saltos de 1ª a 2ª y de 2ª a 1ª.
41. Ejercicios de cabeza como introducción a la técnica del giro.
42. Trabajo de improvisación
43. Desplazamientos caminadas, carreritas, trabajos en distintos niveles, etc.
44. Variaciones: chassé temp levé en arabesque.
45. Reverencia.
46. Incluir actividades y juegos para el trabajo del ritmo, desplazamientos, etc.

- Trabajar con músicas de Repertorio para la educación musical del alumno, como recurso didáctico.

Criterios de evaluación.

Realizar en el suelo, barra y centro ejercicios para comprobar si el alumno ha conseguido:

1. La colocación general del cuerpo.
2. La flexibilidad muscular y articular general del cuerpo.

3. El sentido de la musicalidad
4. La capacidad de mostrar con su cuerpo el gusto y amor por la danza
5. La percepción espacial individual y grupal.
6. la creatividad del alumno/a, a través de la música u otros.

A través de la observación, comprobar si el/la alumno/a ha asimilado la importancia de la realización adecuada de los movimientos aprendidos propios de este nivel.

A través de la observación, comprobar si el/la alumno/a ha cumplido las normas de convivencia, así como si ha mostrado una actitud de respeto e interés hacia el profesor, los compañeros y la asignatura.

TEMPORALIZACIÓN.

Será a criterio del profesor que imparta el curso, dependiendo del progreso del grupo.

Criterios de promoción

- Mantener una actitud adecuada para una clase de ballet
- Conocer la colocación general del cuerpo.