

Conservatorio Profesional de Danza

“Maribel Gallardo”

CÁDIZ

---

**DEPARTAMENTO DE DANZA CLÁSICA**

ASIGNATURA: *DANZA CONTEMPORÁNEA*

**3ºCURSO**

---

**ÍNDICE**



**1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**2. CONTENIDOS**

**2.1 CONCEPTUALES**

**2.2 PROCEDIMENTALES**

**2.3 ACTITUDINALES**

**2.4 CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

**3. EVALUACION**

**3.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**3.2 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

**3.4 PORCENTAJES DE EVALUACIÓN**

**3.5 CRITERIOS DE PROMOCIÓN**



**PROGRAMACIÓN DE CENTRO**  
**3º CURSO DE ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE DANZA CLÁSICA**  
**ASIGNATURA: DANZA CONTEMPORÁNEA**

**1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Identificar las diferencias y similitudes de la Técnica Graham y la Técnica Limón.
- b) Tomar conciencia de la interpretación de las secuencias a partir de sensaciones.
- c) Desarrollar el dominio de la movilidad de la columna vertebral, en el sitio y en los desplazamientos.
- d) Conseguir la precisión del apoyo en paralelo y dehors dentro de los límites fisiológicos.
- e) Adquirir la capacidad de utilizar dinámicas diferentes en una misma secuencia
- f) Mantener el uso del peso para desarrollar un mayor control en la amplitud de movimiento.
- g) Desarrollar el dominio de la disponibilidad del cuerpo en relación al suelo.
- h) Desarrollar la capacidad de auto crítica y de análisis para favorecer la evolución de la alumna.
- i) Adquirir la consciencia de la acción de los brazos en los movimientos más complejos.
- j) Adquirir la capacidad de realizar cambios rápidos de dirección en las transiciones de un movimiento a otro.

**2. CONTENIDOS**

**2.1. CONTENIDOS CONCEPTUALES**

- a) Conocer los contenidos específicos que se han trabajado en cursos anteriores y en este nivel.
- b) Conocer las peculiaridades y especificaciones de la técnica que se esté trabajando.



## 2.2. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- a) Perfeccionamiento de los contenidos adquiridos en los cursos anteriores, así como la comprensión de los ejercicios que componen una clase de este nivel.
- b) Afianzamiento de los contenidos específicos.

## 2.3. CONTENIDOS ACTITUDINALES

Los contenidos actitudinales deberán fomentar y desarrollar los siguientes aspectos:

- Normas de convivencia.
- Actitudes positivas ante los procesos de enseñanza aprendizaje.
- Integración y cooperación en grupo.
- Autoestima y compañerismo.
- La puntualidad.
- El aprovechamiento máximo de las clases.
- El esfuerzo personal, físico y mental.
- Capacidad de concentración.
- Disciplina en las clases y fuera de ellas.
- El respeto a los profesores y demás compañeros/as
- Capacidad de superación.
- Higiene y cuidado de su cuerpo.



## 2.4 CONTENIDOS ESPECÍFICOS

### Trabajo de Suelo:

#### Técnica Graham:

- Rebotes
- Estiramientos regulares
- Respiraciones
- Espirales.

#### Técnica Limón:

- Rebotes suaves en paralelo, 1ª y 2ª posición.
- Respiraciones de la columna desde la posición de descanso constructivo al eje de la espina dorsal.
- Expansión. Conexión de los brazos y la espalda. Diferentes port de bras.
- Curvar, estirar y rotar la espalda como origen de la espiral.
- Espiral en expansión y redondo.
- En segunda posición de piernas, trabajar el estiramiento del torso combinado con la flexión de las piernas.

#### Técnica Release:

- Preparación a la caída con diferentes niveles de energía y su recuperación hasta llegar a la posición de plié.
- Remontada vertical.
- Roll Back simple.
- Roll Back con arabesque.
- Recuperación hacia atrás con el peso en el brazo
- Deslizada con gesto de pierna.
- Caída desde segunda posición dehors a sentada.

### Trabajo de centro.

#### Técnica Limon (barra o centro):

- Con piernas en paralelo, primera, segunda y cuarta posición realizar pliés, grand pliés, tendú, jeté, retirés.
- Torso redondo delante, detrás y lateral.
  - Traslación del torso al lado para caída en 4ª.



- Ejercicios de coordinación utilizando el movimiento de los diferentes segmentos del cuerpo; cabeza, espalda, manos, cadera...
- Pequeños adagios con desarrollos que incluyan pérdida y recuperación de equilibrio.

#### Giros

- Giro en relevé en paralelo dehors y dedans.
- Giro en dedans a retiré dehors y torso redondo continuo.
- Giro a retiré dedans seguido de desplazamiento.
- Giro en demi plié dehors con pié plano y gesto de pierna.
- Giro en paralelo sobre media punta.
- Giro en dedans, con gesto de la pierna en attitude delante: Impulso por lanzamiento de brazo.

#### Desplazamientos

- Carreras simples y naturales, con plié, a partir de diferentes puntos del cuerpo con diferentes diseños espaciales y modelos rítmicos.
- Pequeños saltos con contrastes dinámicos, rítmicos y espaciales. En paralelo y en dehors, sobre dos pies, un pie y de un pie al otro. Con y sin desplazamientos.
- Temps levé en arabesque combinados con giros y espirales.
- Trotters con jeté.
- Skip con cambio de sentido en arabesque y retiré.

#### **Improvisación en parejas:**

- El contacto visual previo al físico.
- Primer nivel de contacto: Improvisación sin impulsos.
- Principios del desplazamiento del peso a favor y en contra de la gravedad.
- Contacto con impulsos cinéticos y puntos de encuentro: Toques, caídas, choques



### **Variaciones:**

Variaciones pequeñas que contengan elementos previstos para el curso. Uso del espacio, musicalidad, dinámicas, expresión y coordinación con el movimiento de los compañeros.

## **3. EVALUACIÓN**

### **3.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- a) Realizar en el suelo ejercicios que incluyan los contenidos de este nivel para comprobar si la alumna ha adquirido La técnica de colocación con la coordinación de los distintos segmentos corporales en relación al suelo.
- b) Realizar en el centro ejercicios que incluyan los contenidos de este nivel referentes a movilidad de la espalda, la pelvis y la cabeza para comprobar si la alumna ha adquirido:
  - El desarrollo de la movilidad de la columna vertebral, en el sitio y en los desplazamientos.
  - El sentido del movimiento en relación con la intención expresiva.
- c) Realizar en el centro ejercicios que incluyan los contenidos de este nivel referentes a la amplitud y movilidad en el trabajo de las piernas y brazos para comprobar si la alumna ha adquirido:
  - El desarrollo del movimiento de la articulación coxo-femoral.
  - El sentido continuo del movimiento de los brazos en relación al torso.
- d) Realizar en el centro ejercicios que contengan los contenidos de este nivel referentes a los giros y saltos para comprobar si la alumna ha adquirido:
  - El desarrollo del uso del torso sincronizado con los giros.
  - La coordinación del impulso, el vuelo y la recepción de los saltos en las diferentes mecánicas.
  - El desarrollo del uso del torso en combinación con los saltos
- e) Realizar en el centro ejercicios que contengan los contenidos de este nivel referentes a las calidades de movimiento para comprobar si la alumna ha adquirido legibilidad de movimiento y conciencia de los puntos de partida del movimiento.



- f) Realizar en el centro ejercicios que contengan los contenidos de este nivel referentes a las nociones de tiempo, música y silencio para comprobar si la alumna ha adquirido:
- La adecuada relación con el soporte sonoro.
  - La habilidad de tomarse el tiempo necesario para expresarse en y con el movimiento
- g) Realizar en el centro ejercicios que contengan los contenidos de este nivel referentes al espacio para comprobar si la alumna ha adquirido:
- La adecuación en la realización de los cambios de dirección y de orientación del movimiento.
- h) Realizar en el centro ejercicios que contengan los contenidos de este nivel referentes a la improvisación y la composición para comprobar si la alumna ha adquirido:
- Una cierta creatividad a la hora de inventar movimientos propios.
  - El hábito a la hora de explorar, diversificar y combinar un lenguaje personal o predeterminado.
- i) Realizar individualmente y en grupo una variación que contenga los contenidos más destacables de este nivel para ver si la alumna ha adquirido:
- La corrección que la interpretación requiere de una forma autónoma.
  - La capacidad de respetar los elementos fundamentales de la danza, tiempo- espacio- energía- forma, con naturalidad
- j) Realizar en parejas y en grupo una variación que contenga los contenidos de la Técnica Contact para ver si la alumna ha adquirido:
- La corrección que la interpretación en pareja requiere en relación a la forma y el tiempo.
  - La habilidad de mantener los elementos fundamentales durante la ejecución de un dúo: los impulsos y la inercia en las transiciones y la corrección del espacio cercano y periférico.



### 3.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Ficha de observación y seguimiento del alumnado
- Grabación en video
- Prueba práctica
- Muestras coreográficas o clases abiertas ante el público.

### 3.3. PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

Conceptuales.....	10%
Procedimentales.....	85% (60% técnica, 25% artístico)
Actitudinales.....	5%

### 3.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN

- a) Haber tomado conciencia de la colocación correcta del cuerpo en relación a la alineación necesaria en cada caso.
- b) Haber reforzado la coordinación de las diferentes partes del cuerpo en cada secuencia.
- c) Haber tomado conciencia de la correcta ejecución en las transiciones durante las variaciones propuestas.
- d) Haber memorizado las secuencias de movimiento.
- e) Haber ejecutado con corrección las transiciones entre paralelo y dehors.
- f) Haber sido capaz de mantener el dehors natural a lo largo de las secuencias.
- g) Haber desarrollado el uso de la respiración como base del movimiento.
- h) Haber aplicado diferentes cualidades, velocidades y dinámicas al movimiento.
- i) Haber conseguido mantener el tempo musical de cada tema.
- j) Haber respetado el espacio propio y el del compañero.
- k) Haber adecuado los impulsos y la energía a cada movimiento.
- l) Haber conseguido improvisar espontáneamente siguiendo pautas predeterminadas.
- m) Haber sido capaz de componer una secuencia coreográfica propia.
- n) Haber conseguido mantener los elementos fundamentales a la hora de ejecutar un dúo: los impulsos y la inercia en las transiciones y la corrección del espacio cercano y periférico.