

MINISTERIO DE CULTURA
CENTRO NACIONAL DE ESCUELAS
DE ARTE

PROGRAMA DE TECNICA DE LA DANZA

I AÑO DE NIVEL MEDIO

Especialidad: Danza

GENERALIDADES.

Especialidad: Danza Moderna y Folklórica.

Asignatura: Técnica de la danza Moderna

Total de Horas: 216 horas

Frecuencia semanal: 6 horas semanales.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA.

ORIENTACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LA ASIGNATURA.

Los diferentes temas que se abordan en los programas de la asignatura en el Nivel Medio, preparan al alumno a enfrentarse como bailarín profesional, y le ayudan a crecer en el campo expresivo de la misma, proporcionándoles los conocimientos y habilidades necesarias para desarrollar su creatividad y potenciar su nivel técnico en el campo de la danza.

Es necesario que el profesor analice profundamente los contenidos que aparecen en el plan analítico lo que posibilitará el cumplimiento correcto del mismo y de sus objetivos, es necesario en este nivel fomentar el entendimiento y relación con las teorías que fundamentan este programa, respetando el orden metodológico del programa. Debe utilizar correctamente la nomenclatura de las habilidades y demostrarlas.

En este nivel se introduce al alumno en la ejecución de la técnica cubana, sistema creado bajo la especialización del área de danza moderna en la década de los 60, los aportes fueron hechos por los siguientes maestros Ramiro Guerra y sus estudios de las raíces folclóricas cubanas, el aporte de las ondulación y trabajo de brazos del maestro Eduardo Rivero, las posturas cerradas de Arnaldo Patterson, y muchos otros conocimientos de maestros, que dejaron huellas en el proceso de sistematización de esta técnica.

Es necesario insistir en el uso adecuado del tiempo señalado para cada caso y así mismo, se recomienda que los profesores insistan en el trabajo musical que formara el sentido rítmico de los alumnos y la música de acompañamiento deberá ser explicada y entendida a por los profesores y sus alumnos como el referente de identidad de la técnica cubana, lo cual no exime la necesidad de experimentar y buscar nuevos ritmos y músicas contemporáneas que permitan al alumno enfrentarse al trabajo actual.

El programa no constituye un instrumento rígido de trabajo, por lo cuál el maestro puede crear libremente, respetando los principios o conceptos de cada ejercicio.

Es responsabilidad del maestro trabajar en función de la limpieza de los movimientos durante toda la clase.

La creatividad en las combinaciones y su estética, permitirán un desarrollo artístico, que el maestro debe proponerse en cada clase, esto pensado desde el trabajo de coordinación más profundo y cercano al desarrollo escénico del alumno.

Objetivo General para el Primer Nivel Medio.

Introducir al alumno en los principios básicos de la técnica cubana, buscando desarrollar las habilidades aprendidas en el nivel elemental, construyendo ejercicios con mayor dificultad física y psicomotora.

Objetivos específicos del I año:

- 1- Ejercitar el trabajo de postura.
- 2- Ejercitar todos los conocimientos adquiridos en nivel elemental.
- 3- Introducir los principios básicos de la técnica cubana (ondulación, posiciones en dedans)
- 4- Trabajar posturas de brazos, construidas específicamente para los ejercicios de la técnica.
- 5- Introducir el trabajo sobre las rodillas.
- 6- Utilizar en el trabajo rítmico corporal los tiempos irregulares.

Plan Temático

- 1- Ejercicios de calentamiento.
- 2- Ejercicios de piso.
- 3- Ejercicios en la barra.
- 4- Ejercicios en el espacio parcial
- 5- espacio total.

SISTEMA DE CONOCIMIENTOS

Calentamiento

En este momento de la clase, se busca introducir al alumno en el reconocimiento corporal, buscando prepararlo psicológica y emocionalmente, en su trabajo físico, la respiración correcta, ayudara a buscar una postura adecuada y cómoda para enfrentar las dificultades de la clases, la preparación de las articulación, ayudaran

a proteger la estructura ósea que se enfrentará a recargas existentes en algunos momentos de la clase, el trabajo corporal muscular, prepara el cuerpo en resistencia y temperatura adecuada para incrementar las dificultades y cargas físicas en hora y media de trabajo y por último, la relación con su espacio y los otros, permitirá un mejor desarrollo en los desplazamientos de la clase.

Piso

El trabajo en el nivel bajo, permite fortalecer los músculos del torso, mientras que el contacto con el piso servirá para preparar las entradas y salidas de él; dar atención al trabajo de la pelvis, ubicándola como soporte del cuerpo y buscando de esa manera una mejor conciencia de su movilidad. El vínculo con las extremidades inferiores sin ser usadas como soporte, permite en las piernas un fortalecimiento muscular, brindándole más velocidad y sensación de elevación.

Barra

En este momento se trabaja el fortalecimiento de las piernas como soporte, preparándolas para la elevación, equilibrios y saltos, se ejercita el trabajo de equilibrio en función de los giros. Aquí se introduce los elementos de la técnica cubana, posiciones en dedans y trabajo de los brazos, y se agregan otros elementos que ayuden a preparar las habilidades necesarias para poder enfrentar al alumno en el trabajo del espacio parcial y total.

Espacio Parcial

En este momento de la clase se trabaja los equilibrios sobre una y dos piernas, concretando el trabajo fuera de la barra y sin apoyo, esto ayudará a la preparación de giros, de saltos, elevaciones de piernas y los principios de caída-recuperación, que ayudarán a las entradas y salidas del piso.

Espacio Total

En este momento de la clase se ejercita el trabajo escénico del alumno, utilizando los elementos de la técnica para demostrar las habilidades que aprendieron durante la clase. Se utiliza el trabajo de combinaciones de ejercicios, de rítmicas y de destrezas, buscando una mejor ejecución de la técnica.

PLAN ANALÍTICO

CALENTAMIENTO

H .1 Concentración, trabajo de respiraciones, relajamiento y estiramiento.

Posición: paralelas

H.2 Estiramiento vertical con rotación del torso y cabeza hasta estiramiento fuera de centro.

Caída-Recuperación-Suspensión. Diferentes posiciones y direcciones

Posición: 2da paralela

Tiempo: irregular

H.3 Ejercicio de Contracción-Release, torsión, asalto por cadera con demi plié y giro y

Ejercicio de Contracción-Release con cambio por ondulación del torso y brazos, contracción paralela, giro al frente. (Sokolow).

Posición: paralelas y abiertas

Tiempo:

H.5 Ejercicio de Contracción-Release en posición vertical y flex delante a demi plié, rotación, asalto, contracción a passé segunda y giro, suástica, ondulación ligada y atacada.

(Merce)

Posición: paralelas y abiertas

Tiempo: irregular

H.6 Bajada al piso con rotación de cabeza, pelvis delante, cambio de peso, contracción a passé y bajar por contracción.

Posición: paralelas y abiertas

Tiempo: irregular

PISO

H.1 Flexión y Extensión del torso relajado y con contracción en todas las posiciones.

Posición: planta con planta, segunda y piernas estiradas delante

Tiempo: 8, 4,2

H.2 Respiraciones con Contracción-Release, braceo y espiral.

Posición: 5ta

Tiempo: 4,2

H.3 Estiramiento del torso con apoyo de las manos, subiendo del piso, contracción uniendo rodillas, reléase, pelvis delante, regresar a Contracción-Release.

Posición: 5ta

Tiempo: 10,14

H.4 Espiral más contracción, abriendo cuarta con empuje de la pelvis.

Posición: planta con planta y 5ta

Tiempo: 4, 3, 2,1, ligado y atacado

H.5 Estiramiento del torso relajado y estirado sobre las piernas, rotación del torso hasta attitude detrás, passé, Split.

Posición: 2da abierta

Tiempo: irregular

H.6 Frase de espiral con extensión, estiramiento y rotación del torso, attitude detrás, empuje al lado, contracción , extensión de piernas, caída detrás, subir a rodillas en cuarta paralela, contracción. (Flor)

Posición: 5ta

Tiempo: irregular

H.7 Espiral con contracción, 1/8 de giro en contracción, extensión de una pierna arriba por empuje de la pelvis, contracción piernas cruzadas, equilibrio.

Posición: Tiempo: irregular

H.8 Flexión y extensión de piernas y pies alternados con espiral y contracción.
(Ranitas)

Posición: 1era

Tiempo: irregular

Dirección: delante, al lado

H.9 Cuarta de espiral, cambio de peso, attitude y piernas estiradas, arqueo, contracción subir a rodilla, contracción espiral, attitude caída detrás, contracción y Split

Posición: 4ta

Tiempo: irregular

H.10 Cuarta de extensión, semi-caída detrás, giro más espiral alrededor de las piernas.

Posición: 4ta y piernas cruzadas (Pretxell)

Tiempo: 3

H.11 Cuarta colgante con giro en contracción.

Posición: 4ta rodilla

Tiempo: 3

BARRA

H.1 Estiramiento lateral y posterior con cambio de posición y niveles. Estiramiento lateral con desplazamientos de cadera, asalto, contracción-reléase.

Posición: 1era y 2da fase, 1era II

Tiempo: irregular

H.2 Tendú con demi-plié y estirado con (torsiones y contracciones

Tendú con ondulación del torso, semi-caída detrás, torsión.

Posición: paralelas y abiertas

Tiempo 4, 2 e irregular.

Preparación para ondulación del torso sin y con brazos al lado.

Posición: 4ta paralela a plié

(Suástica, frente a la barra)

Tiempo: 8, 4,2

H.3 Demi pliés y grand pliés con rotación de piernas y con contracción, torsión a la barra.

Posición: 1era, 2da, 4ta y 5ta

Tiempo: 4/4

H.4 Rond de jambe par terre a plié con cadera fuera de centro, grand rond de jambe, torsión, braceo, bajada al piso, ponché, arabesque, equilibrio. Trabajar balanceo en attitude y estirado.

Posición: 1era abiertas

Tiempo: irregular

H.5 Preparación para rotación del torso (par terre)

Jetté sencillos con torsiones y contracciones

Posición: 5ta

Tiempo: 2/4

H.6 Fondú con contracción-reléase a 45° y a 90° con passé.

Posición: 1era y 5ta abierta

Tiempo: 4,2

H.7 Adagio (incluir torsiones y torso fuera de centro), giro a ponché y equilibrio en arabesque.

Posición: 1era y 5ta

Tiempo: lento y moderado

H.8 Grand battement sencillos y con inclinación del torso y braceo. Strech con torsión y círculo del torso, equilibrio.

Posición: 1era, 5ta y 4ta larga

Tiempo: 4,2

ESPACIO PARCIAL

H.1 Tendú con demi plié y estirado con trabajo del torso

Frase de tendú hasta relevent con contracción, passé, piernas detrás, cambio por cadera al lado, giro en contracción hasta estrella equilibrio.

Posición: II y 1era abierta

Tiempo: irregular

H.2 Caída- Recuperación- suspensión con 1,½ y doble giro

2.1Caída-recuperación-suspensión con rotación del torso, cambio de peso por cadera, ½ y 1 giro en contracción.

Posición 2da paralela y abierta

Tiempo 3.

H 3. Adagio con extensiones de piernas, caídas y giros mas adagio (principio Patterson).

Posición: 2da paralela

Tiempo: 8, 4,2

H 4. Saltos en diferentes posiciones, con tour en el aire, 1 y 2, chassemont italiano, horcajadas, desde grand plié y en attitude.

Tiempo con acento en el aire.

ESPACIO TOTAL

H.1 Caminatas combinadas con cambio de direcciones niveles caída recuperación, torsiones y contracción, coordinaciones de brazos, combinaciones de caminar y correr

Posición: abiertas y paralelas

Tiempo: lento y rápidos regulares e irregulares

. H.2 Grand battement alternando piernas, a relevé con coordinación de brazos, giro a demi plié con pierna cruzada detrás, contracción, asalto cambio de peso con contracción. y giro sencillo y a relevé.

Posición: 1era paralela

Tiempo: 3

Dirección: delante, lado, detrás

H.3 Frase de passé con espiral, torso fuera de centro con uno y doble giro, sencillo y a relevé

Posición: 1era paralela

Tiempo: 3

H.4 Preparación y giro con torso circular sobre dos piernas con braceo, con attitude detrás a pie plano y con pierna a tres niveles.

Posición: 1era II, 4ta

Tiempo: rápido, 8,6

H.5 Frase de piqué con empuje de la pelvis delante, preparación, uno y doble giro sencillo y a relevé, piqué en semicírculo y grand Jetté

. Posición: 1era abierta

Tiempo: 3

H.6 Frase de passé con torsión y contracción, preparación y un giro sencillo y a relevé. Cambio de peso, ponché.

Tiempo: 3

H.7 Desplazamiento con cadera al lado sencilla y con giro.

Posición: paralelas

Tiempo: 3

H.8 Saltos a coud de pié combinados con el salto en el lugar con 1 (hembras) y doble giro varones.

Posición: 1era, 2da, 4ta y 5ta combinadas abiertas y paralelas

Tiempo: A tiempo y con acento en el aire

H.9 Grand battement alternando piernas y salto, sin y con coordinación de brazos con piernas estiradas y flexionadas.

Posición: 1era abierta

Dirección: delante, lado, detrás

H.10 Frase de passé con espiral fuera de centro saltado con piqué con empuje de la pelvis delante con torsión y contracción con las piernas estiradas y flexionadas

Tiempo: 3

H.11 Grand Jetté sencillo y con inclinación del torso delante.

Posición: 1era abierta

Dirección: delante

H.12 Frase de caballitos combinados con grand Jetté y cambio de direcciones.

Tiempo: rápido

BIBLIOGRAFÍA:

Colectivo de autores: Fundamentos de la Danza: Editorial Pueblo y Educación. Cuba, 1986.

Guerra Ramiro: Apreciación de la Danza. Editorial Letras Cubanas. Cuba, 2003.

Hawkins, Alma: La creatividad a través de la Danza. (Folleto). Traducción Ramiro Guerra.

Humphrey, Doris: El Arte de Componer una Danza. Instituto Cubano del Libro. Cuba, 1972.

Laban, Rudolf: Danza Educativa Moderna. Edición Revolucionaria. Cuba, 1987.

Laban, Rudolf: Dominio del Movimiento. Editorial Fundamentos. Caracas, 1987.

Stokoe, Patricia: La Expresión Corporal y el Niño. Editorial Ricordi. Argentina, 1973.

Stokoe, Patricia: La Expresión Corporal y el Adolescente. Editorial Barry. Argentina, 1974.

Stokoe, Patricia: La Expresión Corporal. Ediciones Paidós. Argentina, 1988.

Creación y Ritmo: (Folleto). Instituto de la Infancia. Cuba.