

MINISTERIO DE CULTURA
CENTRO NACIONAL DE ESCUELAS
DE ARTE

PROGRAMA DE TECNICA DE LA DANZA

II AÑO DE NIVEL MEDIO

Especialidad: Danza

GENERALIDADES.

Especialidad: Danza Moderna y Folklórica.

Asignatura: Técnica de la danza Moderna

Total de 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 Segundo año de Nivel Medio.

Desarrollar en el alumno habilidades técnicas que le permitan, enfrentarse a complejidades corporales y cambios de velocidad en los ritmos corporales y musicales. Además existe un primer enfrentamiento con otros lenguajes contemporáneos, que tributen al desarrollo de las habilidades de la técnica cubana.

Objetivos específicos del II año:

- 1- Desarrollar las habilidades adquiridas desde la técnica cubana, reforzando la capacidad de bailar desde este lenguaje.
- 2- Dominar el uso de los giros con torso circular.
- 3- Trabajar la memoria kinética, usando frases con combinaciones más complejas y de larga duración, ayudando a los alumnos a preparar la resistencia en escena.

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 enfrentan 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 ultimo, la relación con su espacio y los otras, 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 vinculo con las extremidades inferiores sin ser usadas como soporte, permite en las piernas un fortaleciendo muscular, brindándole mas 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 y abiertas

Tiempo: 8, 4,2

H.2 Estiramiento vertical con ondulación del torso, plié-relevé, rotación, giro, estiramiento fuera de centro, Caída-Recuperación-Suspensión.

Posición: 2da paralela

Tiempo: irregular

H.4 Ejercicio de contracción-release, torsión, asalto, ondulación fuera de centro, contracción a passé, pelvis delante, giro en cuarta con círculo del torso, contracción en 4ta posición, rond de jambe por cadera y torso fuera de centro, trabajo de brazos por omóplatos.

Posición: paralelas y abiertas

Tiempo: irregular

H.5 Estiramiento en 2da, contracción-release, elevación por cadera, cambio por contracción, medio giro, péndulo del torso.

Posición: 2da abierta

Tiempo: irregular

H.6 Ejercicio contracción-release vertical y flexionado delante plié con rotación cadera al lado con giro brazos en 8, segunda .paralela, rotación y asalto, contracción a pasé attitude paralelo, giro suástica, ondulación y desplazamiento

Posición: paralelas y abiertas

Tiempo: irregular

H.7 Bajada al piso con rotación de cabeza igual al de l año, giro por cadera con brazos en ocho bajando al piso.

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, extensión y flexión de piernas en 5ta.

Posición: 5ta

Tiempo: 4,2

H.3 Estiramiento del torso con apoyo de las manos subiendo del piso, contracción uniendo rodillas, release, pelvis delante, contracción- torsión, y rotación hasta attitude en contracción, estiramiento detrás a la diagonal.

Posición: 5ta

Tiempo: irregular

H.4 Estiramiento del torso sobre las piernas relajado y estirado centro y lateral, rotación, elevación de la pelvis, attitude detrás, passé, contracción y extensión pierna delante Split.

Posición: 2da abierta

Tiempo: irregular

H.5 Espiral más contracción, arqueo, contracción a rodilla cuarta paralela, cadera y torso fuera de centro, 1/2 caída detrás en contracción, recuperación con contracción fuera de centro rond de jambe, sentarse contracción, attitude delante.

5.1 Espiral más contracción, extensión de una pierna arriba por empuje de la pelvis, contracción piernas cruzadas, equilibrio.

Posición: 5ta

Tiempo: irregular

H.6 Flexión y extensión de piernas y pies alternados con espiral, contracción y rotación de cabeza, piernas al aire, contracción attitude detrás.

Posición: 1era delante y lado

Tiempo: irregular

H.7 Contracción-release acostado hasta 2da, contracción-torsión a rodilla, giro, estiramiento diagonal hasta attitude detrás y extensión a 90° paralelo, giro attitude detrás bajando al piso, recuperación a passé C con flexión del torso delante estirado y pierna an l'air, contracción-torsión, cambio de peso, giro en contracción bajando del piso.

H.8 Cuarta de espiral braceo cambio de peso arqueo, contracción, subir a rodilla attitude detrás contracción-release Split, subir a rodilla equilibrio arabesque.

Posición: 4ta

Tiempo: irregular

BARRA

H.1 Estiramiento posterior y lateral con cambio de niveles.

1.1 Estiramiento lateral con desplazamientos de cadera, asalto, giro C, estiramiento del torso delante contracción –release, giro.

1.2 Estiramiento lateral con desplazamiento de cadera y tendú al lado, C, a coud de pied, 1/8 de giro y estiramiento a 4ta larga C, con cambio de peso.

Posición: 1era y 2da fase, 1era II, 1era abierta.

Tiempo: irregular

H.2 Tendú con demi plié (torsiones y contracciones) ondulación del torso semi-caída detrás torsión.

Tendú con torsión release, ondulación del torso, cadera fuera de centro, coordinación de brazos

Posición: 1era paralela y abierta.

Tiempo: irregular.

H.3 Demi y Grand plié con rotación de las piernas contracción- torsión, giro en C. piqué passe contracción, y extensiones de piernas.

Posición: 1era, 2da, 4ta y 5ta

Tiempo. Irregular

H.4 Rond de jambe par terre a plié con cadera fuera de centro, bajada al piso ponché, arabesque, equilibrio contracción, tombé por cadera demi plié grand rond de jambe con torsión y braceo

Posición: 1era en dehors, en dedans

Tiempo: irregular lento

H.5 Jetté sencillos con torsiones y contracciones, rotación de la cabeza simultánea, tombé equilibrio sobre una pierna.

Posición: 1era y 5ta

Tiempo: Irregular

H. 6 Fondú con C-R 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 y otras complejidades de la técnica cubana.

7.1 Adagio con chassé, torso circular, torso lateral al nivel de la pierna 90°, giro por cadera afuera lateral, giro en contracción, attitude detrás

Posición: 1era, 5ta

Tiempo: moderado.

H.8 Grand battement sencillos y con inclinación del torso, rotación de la pierna attitude delante paralelo, contracción, torsión, cambio de peso promenade y giro.

Strech con torsión, círculo del torso, equilibrio.

Posición: 1era y 5ta abierta

Tiempo: irregular.

ESPACIO PARCIAL

H.1 Frase de tendú, grand rond de jambe con torsión contracción, de 4ta larga con attitude detrás sencillo y con torsión, un giro en contracción, grand plié torso fuera de centro relevent con contracción, piernas detrás, giro a plié contracción, pierna flexionada detrás, estrella equilibrio.

Posición: 1era abierta

Tiempo: irregular

H. 2 Caída Recuperación- suspensión rotación del torso, cambio de peso con cadera al lado y passé contracción. Sencilla a relevé y un giro más torsión 1 ½ y doble giro

Posición 2da abierta a 2da paralela

Tiempo: 3

H. 3 C. Fuera de centro con trabajo de brazos, dorso de las manos encontradas. Equilibrio con passé y torso fuera de centro, un giro sencillo a relevé, estirar pierna a 4ta larga, con torsión caída al piso recuperación.

Posición: 2da abierta

Tiempo: irregular

H.4 Adagio con chassé torso circular paso al por cadera, torso lateral al nivel de la pierna 90° caída de la ola recuperación, giro en contracción.

4.1 Adagio con contracción, torsión simultánea attitude detrás equilibrio, torso lateral al nivel de la pierna 90°, contracción, attitude al lado paralelo, un giro cadera al lado, caída al piso pierna delante contracción, sobre la rodilla, recuperación hasta equilibrio.

Posición: 2da paralela y 1ra abierta.

Tiempo: irregular

ESPACIO TOTAL

H.1 Caminatas combinadas con respiraciones, 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 estirado y a demi plié, con coordinación de brazos, giro a y a relevé con pierna a 90°, asalto, torsión, con piernas cruzadas a demi plié y estiradas detrás sencillo y con giro

Posición: 1era abierta

Tiempo: 3

H.4 Giros con torso circular sobre dos piernas con braceo

Posición: 1era paralela a plié

Tiempo: 4

H.5 Desplazamiento con attitude delante a plié relevé, torsión y contracción, sencillo y con giro y piqué sencillo y a relevé con contracción, torsión y attitude detrás sencilla y con giro.

Posición: 1era abierta

Tiempo: 3

H.6 Giro con torso circular con attitude detrás rotación de la cabeza alternando piernas a relevé doble giro en attitude, caída al piso recuperación equilibrio a plié relevé. Y con pierna a tres niveles, con caída al piso con torsión, 4ta arrodillada contracción, recuperación.

Posición: 4ta abierta

Tiempo: 6

H.7 Frase con passé con torsión y contracción, un giro a relevé. Cambio de peso, ponché, giro, caída 4ta recuperación.

Posición: Paralela

Tiempo: 3

H.8 Frase de coordinación con piqué, demi plié, contracción, torsión giro, braceo con desplazamiento y giro hasta contracción, extensión de piernas, equilibrio.

Posición: 1era abierta

Tiempo: irregular

H.10 Frase de contracción-release en el cambio de peso, contracción, a plié, posición cerrada. Saltos

Tiempo: irregular

H.11 Caminatas con ondulaciones del torso a demi plié, brazos en 4ta, contracción, torsión y círculo de la cabeza con cambio de dirección y de peso hasta demi plié

Posición: 1era, 2da, 4ta t 5ta

Tiempo: irregular

H.12 Saltos a coud de pied combinados con saltos en el lugar con tour coordinación de brazos cambio de dirección, caída, recuperación suspensión.

Posición: 1era abierta y paralela

Tiempo:

H.13 Frase de saltos a grand battement alternando piernas con coordinación de brazos, piernas estiradas y flexionadas Grand Jetté buscando desplazamiento, altura y abertura

Posición: 1era abierta

Tiempo: 3

H.14 Frase de passé con torsión y contracción, saltado con pierna de base estirada y flexionada con cambio de dirección

Posición: Paralela

Tiempo: 3

H.15 Saltos con desplazamiento en attitude delante con torsión y contracción, pierna estirada y flexionada y con contracción, y attitude detrás saltado.

Posición: 1era abierta

Tiempo: 3

H.16 Frase de piqué con empuje de la cadera a la lado a relevé, con giro, con salto y giro en el aire.

Posición: 1era abierta

Tiempo: irregular

H.17 Grand Jetté delante y al lado

Posición: 1era abierta

Tiempo: rápido

H. 18 Frase de saltos de una pierna a la otra con piernas flexionadas detrás torso en arqueado y contracción, cambio de peso detrás en contracción, y attitude paralelo delante, release, por empuje de la pelvis hasta detrás hasta asalto, pierna estirada detrás a 90° y giro sobre una pierna.

Posición: 4ta paralela a plié

Tiempo: 2/4

H. 19 Preparación y salto pasando por relevent delante, passé, arabesque relevé, demi plié y demi plié relevé con contracción, hasta Split.

Posición: 1era abierta

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.