

MINISTERIO DE CULTURA
CENTRO NACIONAL DE ESCUELAS
DE ARTE

PROGRAMA DE TECNICA DE LA DANZA

III 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.

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 Tercer año de Nivel Medio.

Afianzar en el alumno los conocimientos adquiridos, preparándolo para enfrentarse al mundo profesional.

Objetivos específicos del III año:

- 1- Utilizar las habilidades adquiridas desde la técnica cubana, comprobando la capacidad del alumno de bailar desde este lenguaje.
- 2- Reforzar el trabajo de la memoria kinética, usando frases con combinaciones más complejas y de larga duración, ayudando a los alumnos a preparar la resistencia en escena.
- 3- Dominar todas las habilidades y destrezas existentes en el lenguaje de la danza, insistiendo en la limpieza de los grandes saltos, del control de la técnica y de la precisión escénica.

Plan Temático

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

SISTEMA DE CONOCIMIENTOS

Como necesidad a la realidad existente en al escena cubana, es necesario en este ultimo año de estudio , preparar a los maestros que impartan este nivel, con técnicas y lenguajes mas actualizados, que permitan a los alumnos el acercamiento a estas nuevas corrientes danzarías.

Calentamiento

En este momento de la clase, se busca introducir al alumno en el reconocimiento corporal, buscando prepararlo sicológica 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 enfrentar 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

A- ESPACIO TOTAL

H.1 Caminar con respiración utilizando brazos, torsiones contracción-release sencilla a demi plié, cambio de dirección

Posición: abiertas

Tiempo: irregular

H.2 Estiramiento del torso detrás con pelvis delante y torso lateral, pasando por plié con desplazamiento, trabajo de brazos como consecuencia del torso.

Posición: 1era abierta

Tiempo: irregular

H.3 estiramiento vertical caída-recuperación-suspensión, rotación del torso, estiramiento fuera de centro, ondulación por desplazamiento.

H.4 Ejercicio de contracción-release braceo, torsión y giro con contracción.

Posición: 1era paralela.

Tiempo 3, 2.

B- Espacio Parcial

H.5 Concentración, trabajo de respiración, relajación y estiramiento.

Posición: paralela y abierta

Tiempo: 8, 4,2,

H.6 Estiramiento vertical y lateral con contracción-release, torsión, ondulación, cambio de niveles a la posición paralela y abierta.

Posición: paralelas y abiertas

Tiempo: irregular

H.7 Ejercicio contracción-release, y attitude al lado al piso torsión y estiramiento fuera del centro a plié y estirado, contracción, torsión.

Posición: 1era abierta

Tiempo: irregular

H.8 Ejercicio contracción-release, torsión, asalto, giro, por cadera, tendú al lado, rotación del torso con cadera fuera de centro, haciendo 8 con giro, ondulación, 2da paralela, plié, contracción, 4ta larga souplé y cambré.

Posición: Paralelas y abiertas

Tiempo:

H.9 Ejercicio contracción-release, torsión, plié y estirado, 1/4 de giro 4ta larga.

Posición: 1era paralela

Tiempo: 3

H.10 Ejercicio C-R, 1/8 de giro a plié, giro C, a passé 4ta larga attitude paralelo plié 2da.

Posición: 1era II 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, extensión pierna delante hasta 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, giro en contracción,

5.1 Espiral más contracción con 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°, giro attitude detrás bajando al piso, recuperación a passé contracción 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.

Posición: 1era y 2da fase, posiciones abiertas y paralelas

Tiempo: irregular

H.2 Tendú con coordinación del torso (contracción, torsión, círculo, ondulación)

Tendú paralelo contracción-release ondulación en el centro y a plié en 2da y 1era pierna a coud de pied sencillo, semi-caída en diferentes direcciones y niveles, giro en dedans caída-recuperación-suspensión

Posición: Paralelas y abiertas.

H.3 Estiramiento lateral con desplazamiento de cadera, asalto, giro, contracción, estiramiento delante, contracción-release giro con contracción, torsión, giro con extensiones de las piernas, bajada al piso caída lateral, recuperación.

Posición: 1era paralela

Tiempo: irregular

H.4 Demi y Grand plié, torsión, piernas estiradas, rotación a la barra, giro con contracción, souplé, cambré en 4ta con extensión de las piernas ½ giro en contracción, rond de jambe, 4ta larga souplé, cambré, contracción attitude delante.

Posición: 1era, 2da, 4ta, 5ta

Tiempo. Irregular

H.5 Rond de jambe par terre a plié con braceo y uso de la respiración y estirado con torsión, cambio de direcciones en dehors y en dedans, cadera fuera de centro pasando por contracción, piqué detrás, contracción pierna flexionada delante a plié, estirado al lado fotté attitude detrás, contracción.

Posición: 1era en dehors, en dedans

Tiempo: irregular

H.6 Jetté sencillo y con contracción-release, rotación de la cabeza, brazos con rotación arriba, palma de la mano hacia arriba, cuarta a plié, círculo del torso o del brazo dos veces delante quedando al lado, rotación y primera detrás, equilibrio a contracción, relevé, demi y grand plié giro a passé cambio de nivel, equilibrio.

Posición: 5ta

Tiempo: Irregular

H. 7 Fondú con contracción-release y ondulación a 45° y a 90° con passé.

Posición: 1era y 5ta abierta

Tiempo: 4,2

H.8 Adagio frente a la barra, círculo del torso cambio de peso attitude al lado, fotté detrás, demi y grand plié paralelo a passé contracción, abre estirando la pierna delante subiendo del gran plié, relevé passé paralelo a plié, contracción abre frente a la barra, posición segunda abierta

Posición: todas

Tiempo: lento y moderado

H.9 Grand battement con inclinación del torso, rotación de la pierna attitude delante paralelo, contracción, medio giro a estrella attitude, asalto, promenade con contracción bajando de nivel y enroscándose, cambio de peso y cadera fuera de centro hasta llegar al piso o equilibrio a relevé, attitude detrás

Posición: 1era, 2da, 4ta y 5ta

Tiempo: irregular

ESPACIO PARCIAL

H.1 Frase de tendú con rond de jambe con torsión, contracción de 4ta larga con attitude detrás sencillo y con torsión, un giro con extensión de piernas, grand plié con torso fuera de centro, relevent con contracción, pasé, extensión de piernas detrás (90°) cargada sencilla con ½ y 1 colocada la mujer sobre el hombro del hombre, bajada a la misma posición, cambio de dirección ½ giro en contracción, rotación de las piernas, ondulación del torso, giro `por cadera al lado en contracción, pierna al lado, torso fuera de centro, piqué con pelvis delante, giro torso circular, caída al piso y recuperación.

Posición: 1era abierta

Tiempo: Irregular

H.2 Adagio con los siguientes parámetros, trabajo del torso, contracción-release, espirales, torsión y ondulaciones, piernas a más de 120° estiradas y flexionadas,

equilibrio en posiciones abiertas y paralelas, giros con trabajo de piernas al aire a relevé, utilizar el piso a través de las caídas, utilizar cargadas cuando las posiciones lo permitan, incorporar trabajo de salto con trabajo del torso, utilizar el desplazamiento del espacio parcial al espacio total en el comienzo y la terminación.

ESPACIO TOTAL

H.1 Grand battement alternando piernas con coordinación de brazos, relevé, demi plié, giros, utilización del torso, caída de pelvis delante

Posición: 1era abierta

Tiempo: 3 e irregular

H.2 Frase de passé con torsión y contracción con giros, equilibrio a la seconde, contracción con pierna cruzada detrás a plié, giro con extensión de la pierna, caída detrás pelvis delante y arqueado.

H.3 Frase de contracción- release en el cambio de peso, piqué, giro, attitude detrás, contracción a demi plié con contracciones cerradas, cambio por cadera al lado, extensión paralela, contracción-release con equilibrio.

Posición: Paralela

Tiempo: irregular

H.4 Grand battement al lado, contracción, pierna cruzada detrás, attitude detrás con giro y salto.

Posición: Abierta

Tiempo: irregular

H.5 Piqué pierna a la diagonal, contracción a demi plié, torsión y passé paralelo.

Tiempo: 3

H.6 Preparación y saltos a grand battement, passé con contracción, release arabesque o contracción torsión pierna detrás al piso, piqué con giro, contracción, torsión y cambio de dirección.

Posición: 1era abierta

Tiempo: 3

H.7 Salto lateral con contracción fuera de centro, con attitude al lado con flex

Posición: 1era abierta

Tiempo: Irregular

Direcciones: al lado

H.8 Salto fotté a attitude detrás

Posición: abierta

Tiempo: 2,4

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.