DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA

ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACIONARTISTICA EN DANZA “AÍDA V MASTRAZZI”

CARRERA DE INTÉRPRETE EN DANZA CLÁSICA Y CONTEMPORÁNEA

ASIGNATURA DANZA CONTEMPORÁNEA

Programa de 1º Iniciación

CONTENIDOS:

- Concientización de la respiración
- Respiración – su aplicación en el movimiento y motor
- Esquema corporal

PREPARACIÓN MUSCULAR:

- Alineación postural básica con apoyo de los pies en posiciones paralelas.
- Localizaciones articulares: cuello, hombro, codos, muñecas, caderas, rodillas, tobillos.
- Reconocimiento de los distintos tonos musculares.
- Extensiones, flexiones y aflojamientos torso (adelante – lateral) y tronco.
- Extensión y flexión de brazos simultáneos y alternados: adelante, atrás, arriba, abajo, laterales. Coordinaciones simples.
- Extensión y flexión de piernas simultáneas y alternadas: adelante, atrás y laterales.
- Balanceo de brazos: adelante y atrás paralelos, adelante y atrás alternados, combinados con circunducciones y desplazamientos.
- Balanceos de piernas de atrás hacia adelante, alternando los mismos con traslado de peso.
- Motores de movimiento.
- Bajadas simples: de rodillas por flexión profunda (cruzando piernas, una por detrás de la otra), por aflojamiento de torso adelante con apoyo de manos en el suelo (de posición erecta a posición sedente y de posición sedente a posición decúbito lateral, ventral y dorsal).
- Análisis biomecánico.

LOCALIZACIONES EN TRABAJO DE SUELO:

- Abdominales, elongación, flexibilidad y fortalecimiento de tronco, torso, miembros superiores e inferiores.
- Mecanismos básicos de: roll adelante - atrás y rodadas laterales.

CALIDAD DE MOVIMIENTO:

- Energía.
- Velocidad.
- Dirección.

ESRTRUCTURA ESPACIAL:

- Espacio total y parcial (R. Von Laban).
- Niveles: alto, medio, bajo.
- Planos: verticales, sagitales y frontales.
- Desplazamientos: movimientos básicos de locomoción (caminar, correr, salticar, gatear) en distintas dinámicas, velocidades y diseños espaciales.

SALTOS:

- Con preparación previa sobre dos pies, en distintas posiciones y distintos apoyos.

EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD:

- Improvisación guiada por el profesor: a partir de diferentes estímulos sonoros, contenidos temáticos, utilización de objetos.

- Creación individual o grupal e pequeñas células coreográficas a partir de consignas propuestas por el docente o por los alumnos.

Programa de 2º Iniciación

Revisión de contenidos de 1er año del ciclo de Iniciación.

PREPARACIÓN MUSCULAR:

- Localizaciones articulares.
- Extensiones de torso, brazos y piernas combinadas con flexiones.
- Flexiones y elevaciones de piernas.
- Aflojamientos de torso, brazos y piernas.
- Balanceos de piernas y brazos combinados con circunducciones, desplazamientos y con traslado de peso.
- Impulsos con consecuencia de giros libres.
- Elevaciones de piernas en diferentes alturas y direcciones.
- Bajadas simples combinadas con giros y cambios de frente.

LOCALIZACIONES EN EL SUELO:

- Decúbito dorsal y ventral.
- Ejercicios de apertura de piernas utilizando posiciones mixtas.

CALIDADES DE MOVIMIENTO: Pares contrapuestos.

DINÁMICAS

DIRECCIONES

ESPACIO:

- Total y parcial.
- Niveles.
- Planos.
- Desplazamientos.

SALTOS:

- De 2 a 1 pie. De 1 pie a 2 pies.
- Sobre un solo pie.
- Combinaciones.
- Diferentes direcciones

EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD

- Improvisación guiada por el profesor: a partir de diferentes estímulos sonoros, contenidos temáticos, utilización de objetos.
- Creación individual o grupal de pequeñas células coreográficas a partir de consignas propuestas por el docente o por los alumnos.