

ENP	
DISCIPLINA	CARGA HORARIA SEMANAL
Técnica Contemporánea	7hs, 30 minutos
Técnica Clásica	7hs 30 minutos
Técnica Jazz	7hs 30 minutos
<b>TOTAL</b>	<b>22hs 30 minutos</b>

*Dados los aspectos y cualidades específicas de las distintas disciplinas del movimiento, se trabajara en forma progresiva, incorporando todos los pasos de la danza (posición de brazos y manos, sostén y colocación, elongación, distinción de las posiciones “en dehors” y “en dedans”, rotación, traslado del equilibrio, desplazamiento del cuerpo sobre una pierna, eje, desarrollo de los aspectos rítmicos y cambios de dinámica, acordes a la edad biológica y cognitiva de los integrantes del curso.*

## TECNICA CONTEMPORÁNEA

### Objetivos Generales:

- 1- Que el alumno logre incorporar los conocimientos e incorporación gradual de la técnica Contemporánea.
- 2- Explorar el lenguaje corporal propio.
- 3- Conocer el lenguaje y las diversas técnicas del lenguaje corporal.
- 4- Incorporar dichas técnicas para su interpretación en bailes y/o coreografías.

### Contenidos:

Colocación, alineación de la postura.

Movilidad articulada. Localizaciones articulares, cuello, hombro, codo, muñecas, caderas, rodillas y tobillos.

Reconocimiento de los distintos tonos musculares, extensiones, flexiones y aflojamiento del torso. (Delante y lateral) y tronco.

Extensión y flexión de brazos, simultáneos y alternados: Adelante, atrás, arriba, abajo y laterales.

Extensión y flexión de piernas, simultánea y alternada: Adelante y atrás.

Balanceo de brazos: adelante y atrás paralelos, adelante y atrás alternados; y combinados con circunducciones y desplazamientos motores de movimiento.

Bajadas simples: de rodillas con flexión profunda (cruzando pierna 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 a la inversa).

Saltos sobre uno y dos pies en distintas posiciones.

Balanceo de piernas de atrás hacia adelante, alternado y con traslado de peso.

Motores de movimiento: Espirales.

Mecanismos básicos: Roll adelante, Roll atrás y Rodadas Laterales.

Conocimiento de los distintos apoyos del peso.

Desarrollo del movimiento en las distintas calidades del movimiento.

## TECNICA CLÁSICA

### Objetivos Generales:

1. Que el alumno logre iniciarse en la técnica de la danza clásica como base para el desarrollo y estilización de sus movimientos.
2. Que el alumno logre tonicidad muscular, además de una adecuada actitud y posición corporal en escena.
3. Que el alumno desarrolle el oído musical y desempeño rítmico.
4. Que el alumno logre desplazarse en el escenario y dentro de un grupo con un sentido de espacio y tiempo.

## Contenidos:

### Barra

Posiciones de brazos, sostén y colocación de los mismos.

Posiciones de pies, 1°, 2°, 3°, 4° y 5°.

Colocación.

Distinción entre “en dehors” y “en dedans”. Rotación.

Traslado de peso del cuerpo, equilibrio, desplazamiento del cuerpo sobre una sola pierna. Eje.

Desarrollo de aspectos ritmicos. Adagios, allegros, etc.

Trabajo frente a la barra.

Demi – Plié, Plié

Tendu en croix

Dégagé en croix, con trabajos en flex

Frappé en croix

Rond de jambre, combinación con passé

Passé développé adelante y a la segunda de espalda a la barra y en croix

Grand battement adelante y a la segunda de espalda a la barra y en croix

Plié releve en primera y en segunda

### Centro

Port de bras

Chassé en croix

Pas de bourré por sousou, por cou de pied, por passé

Saltos en 1°, 2°, Echappé souté

Changement souté

Assamble

Glissade

Pas de vals

Deboule

## TECNICA JAZZ

### Objetivos Generales:

1. Que el alumno logre incorporar los elementos necesarios de la técnica.
2. Utilizar como base la técnica clásica como guía de trabajo para lograr limpieza y precisión en los movimientos de la técnica de Jazz.
3. Aplicar diferentes dinámicas y ritmos para alcanzar un buen uso del espacio y expresividad en la interpretación.
4. Avanzar en la coordinación y lograr los movimientos disociados.
5. Desarrollar una progresiva complejidad de secuencias rítmicas para un mayor desarrollo de la musicalidad, rítmico claro y fluido.

### Contenidos:

Ejercicios de barre a terre, abdominales, espinales y fuerza de brazos.

Trabajo de entrada en calor con diferentes dinámicas en posiciones abiertas y cerradas.

Trabajo técnico en el centro.

Aumento de la exigencia en la flexibilidad, combinándola con la fuerza.

Equilibrio en relevé en un pie con diferentes cambios de brazos en posiciones en *dadans-dehors*.

Posiciones: 1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6° abiertas y cerradas.

*Pliés*, *Tendús*, *Dégagé*, *Developpés*, *Grand Battements*, *Rond de Jambe*, *Fondu*. (Abiertos y Cerrados).

Combinación en diagonal: Giros, *battements*, saltos pequeños y grandes.

Caminatas con complejidad rítmica. Diferencia de dinámicas

