

# DANZA Y BALLET CLÁSICO



# DANZA ESPAÑOLA Y BALLET CLÁSICO

## FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

**PROFESORA:** ANA BELÉN ALONSO BLANCO

**LUGAR:** Antiguo gimnasio del Colegio/nueva sala de Psicomotricidad

**HORARIO:**

<b>Infantil</b>	De 17:00 a 18:15	Martes y jueves
<b>Primaria</b>	De 17:00 a 18:15	Lunes y miércoles

## RECOGIDA/ENTREGA

Las alumnas de 1º y 2º de E. Infantil son recogidas directamente en las aulas y el resto del punto de encuentro en el que las dejan sus tutores. La profesora las llevará a la sala y las enseñará y ayudará a ponerse su ropa de Baile.

Para la entrega, los familiares autorizados pasarán directamente por la puerta del tatami (puerta azul situada debajo de Capilla) y ayudarán a vestir a las niñas.

## VESTUARIO

Ballet clásico:

- Maillot, medias y zapatillas de ballet (preferiblemente de colores claros).

Danza española:

- Maillot, medias, zapatos de taconear, castañuelas y falda negra de ensayo.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda llevar algo de merienda en la bolsa de Baile: algo ligero y digerible como zumo, galletas, fruta... para que coman antes de empezar la clase.

## EXHIBICIONES

A lo largo del curso se realizarán diversas exhibiciones: una en febrero durante las fiestas de San Gabriel (para alumnos y profesores) y otra de fin de curso en Mayo (para padres y familiares).

Previamente a estas exhibiciones la profesora se pondrá en contacto con los padres, para organizar los preparativos.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:



Óscar Rubio (Coordinador AAEE SG):

 [aa.ee@colegiosangabriel.com](mailto:aa.ee@colegiosangabriel.com)

 [www.colegiosangabriel.com](http://www.colegiosangabriel.com)

 91 889 06 50 / 689 28 95 46 



## PROGRAMACIÓN

### INTRODUCCIÓN

El tratamiento de la Danza como actividad en la educación, supone no perder de vista la esencia misma de la disciplina como lenguaje artístico, sirviendo como vehículo para dotar a los alumnos de una mejor disponibilidad de su cuerpo, para poder acceder a otros aprendizajes que demanda el proceso educativo en la escuela.

El tratamiento de la Danza en un enfoque pedagógico se basa en un modelo didáctico, integrador y desarrollador, que por medio de sus componentes apunta a la formación del estudiante y su incorporación a la sociedad.

### OBJETIVOS

- Integrar al alumno en la clase.
- Hacer incapié en la disciplina y el respeto entre profesor y alumno, así como una actitud relajada en la clase.
- Orientarle en su situación dentro del espacio.
- Alineación del cuerpo
- Colocación
- Percepción y sensación que debe tener el alumno para aprender a controlar sus músculos.
- Sensación de alargamiento y estiramiento del cuerpo y extremidades.
- Rotación en posición de “en dehors” de caderas, piernas y pies (sin forzar excesivamente).

- Flexión y extensión en pies y piernas.
- Posición de pie plano y media punta. Colocación correcta de los arcos plantares.
- Conocimiento de la teoría de Danza:
  - Las cinco posiciones de la cabeza
  - Las cinco posiciones de pies
  - Las cinco posiciones de brazos
- Enseñanza de los primeros ejercicios de ballet en barra y centro.
- Desarrollar la capacidad de atención, autodisciplina y concentración.
- Motivar la creatividad e impulsar la expresión.



## PLANIFICACIÓN DEL CURSO

Las clases se dividirán en dos tipos:

Un día por semana se practicará Ballet Clásico (estiramientos, suelo, barra y ejercicios en el centro etc...).

Y el otro día se practicará Danza Española (castañuelas, zapateado, braceos, etc...).

## PREPARACIÓN PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

Se comenzarán las clases sentados en el suelo con ejercicios de respiración para aumentar la capacidad pulmonar de las alumnas.

Se ejercitarán por separado movimientos para fortalecer pies, piernas, brazos, columna, cintura y cabeza. Para que sientan como deberán moverlos.

En la barra se comenzará por fijar la posición de alineación con el cuerpo y estiramiento de los músculos para dar sensación de ingravidez.

Los ejercicios se harán con dos manos en la barra ya sea de frente o de espaldas.

Se enseñarán los pasos más básicos siempre a ritmo lento para que la niña tenga tiempo de pensar como ejecutarlos.

Los movimientos se descomponen para el conocimiento del alumno y la forma de hacerlo.

En el centro se trabajarán los ejercicios de la barra. Los pasos se descomponen y se separan por pausas.

La profesora parará para explicar claramente a las alumnas con palabras simples para su comprensión. Esta preparación básica se adquiere por la repetición continua de los movimientos para que estos se conviertan en un acto reflejo consciente de su posición.



## PREPARACIÓN TÉCNICA

### EJERCICIOS DE BARRA PARA EL CONTROL MUSCULAR Y COLOCACIÓN

- Demi-Plie 1ª, 2ª Y 3ª.
- Gran Plie.
- Souplesse devant y Cambre detrás.
- Battement Tendu.
- Ronde jambe par terre.
- Retire y passe.



### EJERCICIOS DE DANZA ESPAÑOLA

- Enseñanza de los diferentes toques de castañuelas para conseguir una perfecta colocación de brazos, manos y dedos.
- Conjugar los diferentes movimientos de brazos, cabeza, cuerpo, etc..
- Braceos hacia afuera y adentro.
- Vueltas, zapateado y palmas.
- Preparación de Bailes para los Festivales.



