

# BAILE MODERNO



## BAILE MODERNO

### FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

**MONITORA/COREÓGRAFA:** Marta Gómez

Directora de la escuela de Baile Carpe Diem

**LUGAR:** Sala polivalente 4 (y 5) de la primera planta del Centro Deportivo San Gabriel.

**HORARIO:** **LOS HORARIOS PODRÁN SER VARIADOS DEBIDO A LOS NUEVOS PROTOCOLOS COVID DEL SERVICIO DE COMEDOR.**

<b>2º y 3º de Infantil (4 y 5 años)</b>	De 13:45 a 14:45	Martes y jueves
<b>1º y 2º de Primaria</b>	De 13.45 a 14.45	Lunes y miércoles
<b>3º y 4º de Primaria</b>	De 12:40 a 13:40	Lunes y miércoles
<b>5º y 6º de Primaria</b>	De 12:40 a 13:40	Martes y jueves
<b>ESO y Bachillerato*</b>	De 15:00 a 16:00	Martes y jueves

\* Es obligatorio hacer uso del comedor (precio reducido).

Los alumnos podrán quedarse hasta las 17:00 en el colegio bajo la vigilancia de un monitor/a del centro.

### RECOGIDA/ENTREGA

Las monitoras recogerán a los alumnos de Primaria bien en el punto de encuentro en el que les dejan sus tutores a la salida de clase (en el patio de bachillerato/puerta de informática) o directamente del comedor (aula de video).

La entrega la realizará directamente al comedor para comer o para volver a clase.

Los alumnos de ESO esperarán en la puerta del Centro Deportivo San Gabriel, dónde también podrán ser recogidos a las 16:00.

### ROPA Y VESTUARIO

Los alumnos tendrán que asistir a las clases con ropa adecuada para la actividad (chándal del colegio, zapatillas, pantalón corto o mallas, camiseta deportiva...).

### RECOMENDACIONES

Se recomienda asistir con una botella de agua para optimizar el tiempo de las sesiones.

### EXHIBICIONES

A lo largo del curso se realizarán diversas exhibiciones tanto en el colegio como en otros centros, de las que se avisará con tiempo suficiente para poder preparar el vestuario etc.



### 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 baile moderno consiste en la fusión de bailes urbanos (funky, hip-hop, gym-jazz, street dance...) con el ballet clásico, la danza, el jazz que empezó a desarrollarse durante los años 70 en USA. Nace de la interpretación y visión del bailarín o coreógrafo y sus movimientos son libres, utilizando base de clásico y mezclando ejercicios de varias danzas, jazz, contemporáneo, funk... Es como la revolución de la danza ya que todo vale, mezcla de músicas antiguas y modernas y de diferentes ritmos y estilos... en definitiva es pura creación coreográfica.

El baile moderno es una disciplina muy completa ya que desarrolla la coordinación, la lateralidad y el ritmo además de exigir y por lo tanto desarrollar una buena condición física. La complejidad de los pasos es variable y se planifica de acuerdo a la edad y capacidad del alumno por lo que es idóneo para la práctica en edad escolar.

Entre las ventajas específicas que implica este tipo de baile podemos destacar las siguientes:

- Desarrolla la coordinación y el sentido del ritmo.
- Favorece la desinhibición y por lo tanto permite desarrollar estrategias de socialización.
- Se realiza un buen trabajo aeróbico, de flexibilidad y de fuerza, con lo cual se mejora la capacidad cardiovascular y se consigue un buen estado de forma física.
- Desarrolla habilidades motoras que facilitan al alumno adquirir confianza en los movimientos que realiza y ayuda a organizar el esquema corporal mejorando la postura.
- Estimula el desarrollo mental a través de actividades como observar, comparar y ejecutar, logrando mejorar la rapidez mental.
- Desarrolla la creatividad y favorece el autoaprendizaje, al estimular su capacidad de elaborar coreografías propias.
- Eliminar el stress, ejercitando el cuerpo y la mente.
- Proporciona disciplina.
- ...



## OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la posibilidad expresiva del movimiento rítmico.
- Distinguir la noción de movimiento-pausa y adaptar el movimiento.
- Diferenciar estructuras rítmicas y adaptar el movimiento a ellas.
- Experimentar las posibilidades del movimiento expresivo y de su relación con el ritmo.
- Realizar coreografías individuales y grupales participando en distintas exhibiciones.
- Desarrollar la condición física.

## CONTENIDOS

- El gesto y el movimiento como forma natural de expresión y comunicación.
- El ritmo y el movimiento natural.
- Pasos de baile y danza tanto clásicos como contemporáneos.
- Actitud creativa hacia la comunicación no verbal disfrutando del baile, de la danza y de nuevas manifestaciones expresivas.

## ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES

Al haber estado formada en numerosas disciplinas de la danza, intento que mis clases de baile moderno puedan formar y enseñar sobre cada una de estas disciplinas, utilizando una metodología lo más divertida y sencilla posible y siempre con mucha sensibilidad musical.

A lo largo de las sesiones los alumnos aprenderán que son capaces de expresarse con la música y el cuerpo favoreciendo su desinhibición, y se les transmitirá que la danza requiere disciplina, condición física (y por lo tanto estar en forma) y mucho trabajo (tanto individual como grupal).

A través de numerosos juegos de psicomotricidad y educación musical los niños y las niñas tendrán bastante contacto con la música y su cuerpo. Esto les permitirá ir haciéndose conscientes de sus capacidades e ir construyendo aprendizajes rítmicos a la vez que se divierten, favoreciendo su creatividad motriz.

Cada día se trabajará un calentamiento coreografiado, que se repetirá siempre al comienzo de las clases para desarrollar el ritmo, el oído musical y servirá para preparar el cuerpo. Este será seguido de unos estiramientos de danza jazz y algunos ejercicios dinámicos y estáticos que favorecerán el desarrollo de la flexibilidad, la resistencia y la fuerza.

El trabajo general consistirá en formar grupos y preparar coreografías con los pasos aprendidos siguiendo las pautas de la profesora y trabajando los cambios de sentido y de plano del escenario, aprendiendo a desenvolverse en escena y frente al público.

Todo ello irá acompañado de pequeñas pruebas de flexibilidad y de montajes coreográficos individuales para que los alumnos puedan ir viendo sus avances.

La base de las clases, ya sea trabajando en grupo o individualmente, es que los alumnos se diviertan, sientan la música y logren expresarse con el movimiento.

Para saber algo más y sobre todo poder ver en qué consistirá el trabajo o lo que vuestros hijos pueden llegar a hacer, Marta nos deja unos enlaces de algunas de sus creaciones:

- <https://www.youtube.com/watch?v=HLJe5tj0k54>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=3kt0GN4Xqhc>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=wQ9UH5ZczLk>
- ¡¡También hay competiciones!!:
- <https://www.youtube.com/watch?v=R34749rdTno>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Kyhl4cWHXaQ>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=ziZc84xcTyU>

