



DANZA CONTEMPORÁNEA ADULTOS / AS

¿Qué es?

Es un espacio concebido para que las persona adultas que lo deseen se inicien o practiquen, si tienen conocimientos previos, la danza contemporánea en una clase adecuada a su nivel.

Objetivos

1. Iniciar a los interesados en la danza contemporánea sin necesidad de tener conocimientos previos.
2. Proporcionar la experiencia del autoconocimiento y la relación con los demás a través del movimiento libre.
3. Iniciar en las bases técnicas de la danza contemporánea.
4. Ubicar la danza contemporánea dentro del panorama general de la danza y de las artes.
5. Desarrollar los talentos artísticos y conciencia estética de los participantes.

Contenidos conceptuales

1. Iniciación a los principios estéticos de la danza contemporánea.
2. Práctica de la danza codificada con coreografía así como de la danza libre desde la improvisación.
3. Asistencia a espectáculos, exposiciones, charlas teóricas...

Contenidos procedimentales

1. Ejercicios de calentamiento y estiramiento.
2. Trabajo de la coordinación, ritmo y lateralidad a través del movimiento natural.
3. Iniciación a bases técnicas contemporáneas.
4. Montaje de coreografías.
5. Ejercicios de danza libre improvisada.
6. Ejercicios de relajación.

Contenidos actitudinales

1. Práctica de una pedagogía de grupo no exenta de atención personal.
2. Aceptación de la condición y circunstancia de cada alumno.
3. Clima de trabajo y disfrute.

Estrategias metodológicas

1. Calentamiento en círculo con movimientos naturales.
2. Estiramientos en círculo.
3. Calentamiento frente al espejo con respiraciones y rebotes.
4. Desarrollo técnico a través de ejercicios y conciencia corporal.
5. Desplazamientos laterales o en diagonal para entrar al espacio.
6. Combinaciones de movimiento.
7. Saltos con distintos ritmos.
8. Trabajo de creativo de improvisación y composición.
9. Propuesta de coreografía.

Materiales

1. Aula con suelo con cámara de aire.
2. Espejos en una pared del aula.
3. Barras alrededor del aula (preferiblemente fijas en suelo o pared), de ser móviles lo ideal es que tuvieran un sistema de movilidad que permitieran su fácil manejo, ya que los alumnos pequeños no puede con ellas y hay que movilizarlas durante la clase.
4. Equipo de música, lector de CD y USB (para poder optimizar recursos).
5. Vestuario para funciones (renovable al menos cada 5 años).
6. Aros, telas, gomas, pañuelos... como material didáctico del aula.