

BAILE MODERNO

El Baile Moderno responde a las bases de la técnica de danza moderna, al mismo tiempo que se enriquece de la danza jazz, danza contemporánea y danzas urbanas. Resultando así un estilo que destaca por su ilimitada capacidad coreográfica.

La dimensión de danza moderna obedece a una lógica emocional, busca la plasticidad, la naturalidad y la sensación corporal partiendo del centro corporal. Su técnica es construida sobre la respiración que a su vez está íntimamente ligada a la relajación, utilizando el efecto de gravedad: desequilibrio-equilibrio de los movimientos libres, controlados, ondulatorios, detenciones, suspensiones y todas sus dinámicas.

Presenta un vocabulario técnico que varía según las escuelas y estilos, ofrece un contenido de comunicación y expresión muy amplio y se nutre de raíces filosóficas y psicológicas pues no hay que olvidar que la danza no es gimnasia o consecución simple de movimientos sino un arte que aspira a ser un medio de comunicación a través de una técnica, que nos ayuda a modelar nuestros cuerpos dentro de las diferentes estéticas del movimiento, que además supone lo que para el actor el texto o lo que para el músico la partitura, en nuestro caso, nuestro instrumento de trabajo es el cuerpo y debemos trabajarlo físicamente así como expresivamente.

OBJETIVOS

- Conseguir una formación física
- Mejorar la condición cardio-pulmonar y el control de la respiración
- Desarrollar la coordinación psicomotriz
- Fomentar la capacidad de esfuerzo físico
- Desarrollar la secuenciación rítmica y tiempo de reacción (“entrar a tiempo” en la música sin perderse en el ritmo)
- Aprender distintas coreografías
- Fomentar la participación y la interacción en el grupo
- Disfrutar con el ejercicio y la música



CONTENIDOS

La clase comenzara con un alineamiento-corporal tomando como medio de apoyo la sensación que nos reporta la unión: suelo-gravedad-peso, buscando una eficiencia de movimiento gracias a la consciencia de esos tres elementos. Trabajando a partir del centro, utilización de energía, percepción del movimiento, liberación de articulaciones, etc.

Posiciones estáticas y dinámicas intercaladas, para trabajar células dinámicas de danza con: cambios de peso-puntos de apoyo, percepción-alineación homo-lateral y contra-lateral, estiramientos conectados con trabajo de fuerza manteniendo posiciones y alargándolas y trabajando las leyes de oposición:

Con tandues- port de bras-plies-flexión y extensión del tronco superior, todo ello en el mismo ejercicio intercalado, cambiando de orientación en el espacio cada vez, para no quedarnos mirando la imagen del espejo, trabajando así también el foco-espacio, marcaremos direcciones con el centro y con las extremidades, haremos mucho hincapié en las trayectorias: la transición de un a posición a otra, pues es lo más relevante de la danza moderna.

Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.

METODOLOGÍA

La metodología de dicha área debe ser participativa, dinámica y abierta. El trabajo grupal será la forma de organizar las clases, el profesor deberá evaluar cuál es el nivel del grupo y sus ritmos para adecuarse a los mismos y seleccionar los contenidos, su distribución en el tiempo y en las sesiones y el nivel al que se deben impartir. Las clases se dividirán en tres partes: **puesta en marcha, expresión-comunicación y relajación.**

Se deberá realizar un seguimiento continuo de la evolución de cada uno de los alumnos para ir adaptando a lo largo del curso los aspectos antes mencionados. El monitor deberá **combinar las necesidades grupales con las necesidades individuales**, ya que no son siempre coincidentes y deberá intentar equilibrarlas e ir adaptando el ritmo de las clases a dichas necesidades. Los alumnos deberán ser atendidos **en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física.**

También el monitor deberá potenciar en muchos de los talleres de esta área no sólo el aspecto físico de la actividad, sino que también deberá **ayudar a los alumnos a explorar su expresión artística y creativa a través del cuerpo, del movimiento y de la gestualidad.**
