



PROGRAMA FORMATIVO

ÁREA: DANZA, BAILES y EXPRESIÓN

PERÍODO: ENERO – MARZO 2012

DANZA DEL VIENTRE

Curso anual dividido en tres trimestres
1er trimestre: octubre-diciembre
2do trimestre: enero-marzo
3er trimestre: abril-junio

El nombre del curso equivale al año (Iniciación, medio, avanzado y avanzado superior).
El número (I, II o III) equivale al trimestre.

Disciplina que permite la toma de conciencia y el autoconocimiento del propio cuerpo. Cursos de continuidad.

Para alumno/as de otros centros y escuelas:

CONSULTAR LOS CONTENIDOS SEGÚN NIVEL :

Iniciación I: Pasos básicos, Ochos horizontales, Ochos verticales, Círculos, Shimie suave, Twist, Pasos punta, Camello y caminar, Coreografías sencillas.

Iniciación II: , Vueltas de 3 sencillas , Ochos verticales sin pies, Perfeccionamiento twist, , Caminar 2 tiempos, Shimies $\frac{3}{4}$, Elefantes, Coreografías sencillas.

Iniciación III: Repaso de los 2 trimestres anteriores, Perfeccionamiento cadera y camellos, Molinos. Coreografías fin de curso.

Medio I: Ochos de perfil , Trabajo de velo, Pasos combinados, Perfeccionamiento Shimies $\frac{3}{4}$, U en el lugar, U caminando. Coreografías.

Medio II: Perfeccionamiento Shimies (pierna, pecho, círculos), Bastón, Saltos, Cadera desplazamiento lateral, Iniciación Sagat,

Medio III:, Repaso de los 2 trimestres anteriores, Tierra (Ochos bajar y subir, círculos), Trabajos en grupo de 2 y 3, Improvisación, Iniciación Sagat, Coreografías.

Avanzado I, II, III: Repaso niveles anteriores, Perfeccionamiento tierra, Perfeccionamiento Shimies (Ochos, camellos, barrigas), Sagat (sencillo, baladi, maqsoom, chiftattelli), Vuelta cabeza, Tierra, Brazos y cabeza atrás, Coreografías elaboradas.

Avanzado Superior I, II, III: Perfeccionamiento del programa de Avanzado. Creación coreográfica. Velas.

DANZA DEL VIENTRE FUSIÓN

Para **iniciación** no es necesario ningún nivel previo.

Para **nivel medio** se requiere un año de cualquier danza.

Se fusiona la técnica de la danza del vientre clásica con otras músicas y estilos de danza como los bailes latinos, el flamenco o el estilo burlesque del jazz... utilizando utensilios como abanicos flamencos, boas o sillas para explorar todas las facetas de la sensualidad femenina y desinhibir los sentimientos. Se combinan también técnicas teatrales para buscar la expresividad corporal y crear un ambiente de diversión para que todo el grupo se sienta integrado y cómodo. De esta manera la danza del vientre tradicional se enriquece para buscar que la mujer exprese y comunique toda su complejidad.

BAILES DE SALÓN

Curso anual dividido en tres trimestres
1er trimestre: octubre-diciembre
2do trimestre: enero-marzo
3er trimestre: abril-junio

No son necesarios conocimientos previos, ni niveles, ya que se trabajará por ciclos de bailes al tiempo que se introducen o repasan otros.

Ciclos

Los ciclos se desarrollarán trimestralmente.

1er ciclo: Bolero, salsa, rock&roll, valeses y prácticas o introducción a otros bailes

2do ciclo: Cha-cha-cha, mambo, swing y prácticas o introducción a otros bailes

3er ciclo: Tango, pasodoble, fox-trot y merengue y prácticas o introducción a otros bailes

También se trabajará la rumba, el twist y el country (nociones iniciales).

SALSA

Se impartirá la modalidad en línea. No se requiere pareja.

Nivel 1: Pasos libres, pasos básicos y primeras figuras.

Nivel 2: Perfeccionamiento de pasos libres y básicos. Figuras más complejas.

Nivel 3: En este Nivel los alumnos contarán con una pareja de profesores para depurar la técnica de baile en pareja.

Metodología: Breve explicación teórica de las técnicas del baile y los pasos a seguir.

Ensayo de los pasos con música y en pareja.

DANZAS TAHITIANAS

Se introducirán los pasos básicos y las coreografías de sus estilos más representativos: el aparima y la ote'a. Dirigido a mujeres de cualquier edad. Es un baile muy dinámico donde se trabaja la estética del movimiento, la coordinación y la sensualidad.

FUSIÓN FLAMENCORIENTAL

Es innegable la influencia árabe en el flamenco, una de las premisas imprescindibles para su existencia. Estas dos danzas, comparten raíces, y por lo tanto un parentesco único que se refleja en la forma de expresión, en sus pasos, en el movimiento característico de las manos, en estructuras musicales, en giros, en el sentimiento. Las dos tienen fuerza y pasión, (tierra y fuego), pero la suavidad y la parte etérea (el agua y el aire) emergen sólo de la danza oriental. Se complementan pues con los 4 elementos: una fusión única.

TRIBAL FUSION

La danza tribal nace como fusión de bailes como la danza oriental y danzas de la India con estilos más modernos como la danza jazz, el hip-hop o el funky, entre otros. Esta danza tiene una libertad de movimientos, coreografías, creatividad y vestuarios casi sin límites. Trabaja la flexibilidad y la fortaleza muscular, al utilizar elementos del yoga y el pilates.

DANZA TERAPÉUTICA

Utilizaremos la danza y el movimiento como herramientas terapéuticas. Los contenidos específicos de las sesiones serán danzas del mundo, técnicas de relajación, masaje, ejercicios de expresión corporal y de comunicación y confianza. Los objetivos del curso serán mejorar nuestro bienestar, desbloquear tensiones; así como desarrollar la expresión, la empatía y nuestro potencial.

DANZA BOLLYWOOD Para nivel medio se requiere un año de cualquier danza.

El Bollywood es el estilo de danza extraído de las películas musicales de Bombay. Sus coreografías son divertidas, sensuales, elegantes, energéticas, trabajan la expresividad teatral y combinan los bailes hindús con los occidentales en ritmos muy pegadizos y alegres.

BOLLYWOOD CLÁSICO

Bollywood clásico es una variante del Bollywood. Este estilo de danza se inspira en los bailes clásicos hindús (Kathak, Baratanatyam, Odissi, Kachipudi...) en los que se trabaja la elegancia de los brazos, los mudras de las manos, las vueltas y la expresividad teatral de las caras para interpretar las canciones y expresar la feminidad, elegancia, gracia, delicadeza y seducción femeninas. No se necesita nivel previo.

BAILES LATINOS

Trabajaremos diferentes ritmos: **salsa cubana, merengue, bachata, cha-cha-cha...**

Metodología: Breve explicación teórica de las técnicas del baile y los pasos a seguir.

Ensayo de los pasos con música y en pareja

FUNKY Y HIP-HOP

Estilo de baile de origen urbano que nos ofrece la posibilidad de bailar los ritmos y estilos más modernos, al tiempo que permite desarrollar la coordinación y el ritmo, así como la flexibilidad. Cada sesión se iniciará con un calentamiento previo. Los diferentes pasos y técnicas se pondrán en práctica a Nivel coreográfico

SEVILLANAS

Se trabajarán principalmente las **sevillanas de feria**, las más habituales.
Práctica de **las 4 sevillanas** y cada uno de los pasos que las forman.
Para nivel medio se requiere haber cursado al menos un trimestre.

STRIP DANCE

Estilo de danza activo y sensual. Combina la sensualidad y feminidad de la danza del vientre con elementos propios del aeróbic. A su vez, permite trabajar la expresividad y la elegancia.