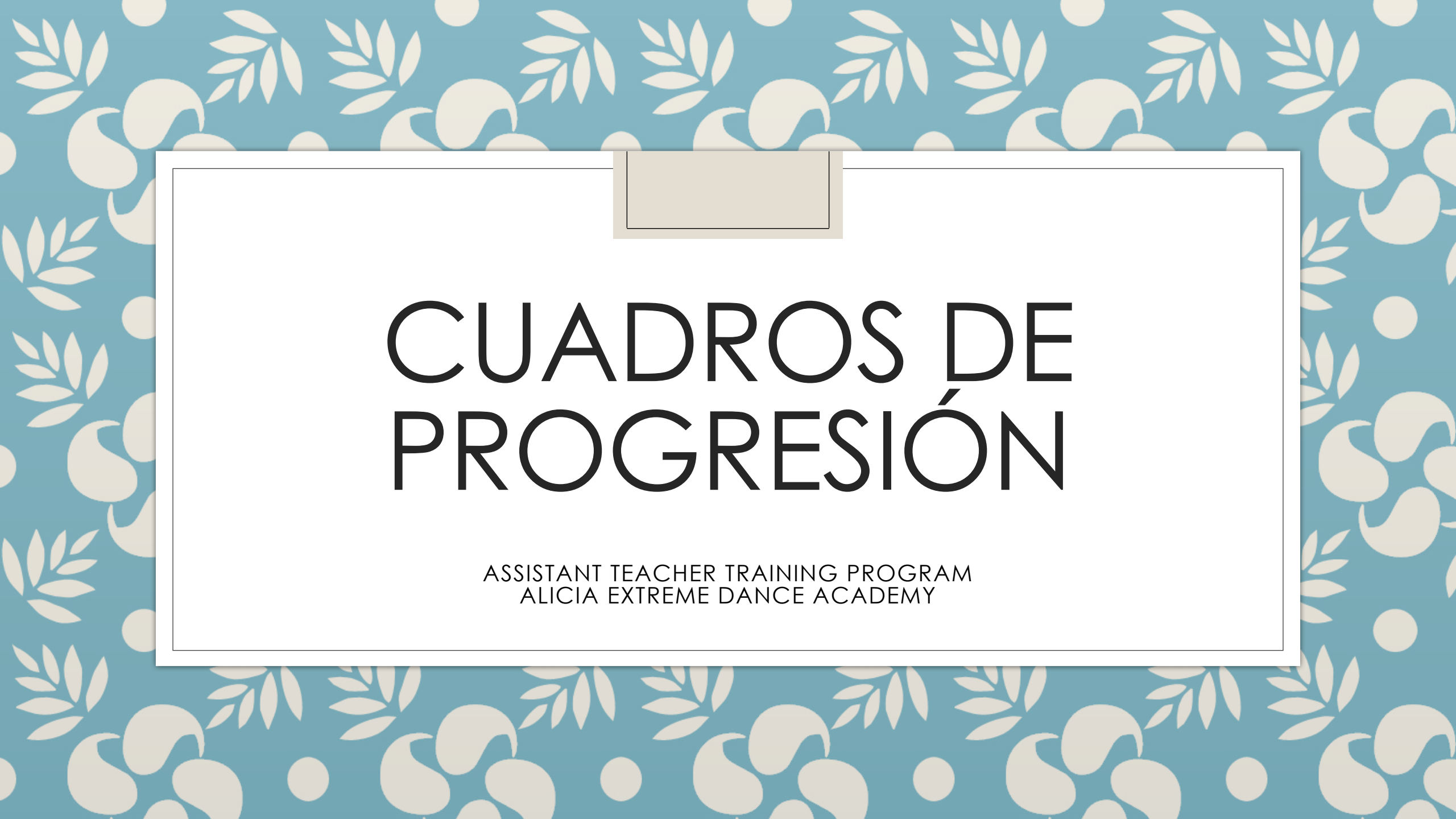




CUADROS DE PROGRESIÓN

ASSISTANT TEACHER TRAINING PROGRAM
ALICIA EXTREME DANCE ACADEMY

En el taller anterior...

sobre Progresiones discutimos:

- El aprendizaje de los movimientos fundamentales debe ocurrir antes que el aprendizaje de movimientos especializados más complejos.
- El grado o medida en la que los niños desarrollan sus habilidades de movimiento depende de factores tales como la práctica, el estímulo, la calidad de instrucción y también de factores ambientales.

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje...

- Se debe tener en cuenta la edad biológica, no la edad cronológica.

Edad Cronológica y Edad Biológica

- La **Edad Cronológica** es la suma de años que ha transcurrido desde nuestro nacimiento. Es el tiempo transcurrido desde entonces.

La **edad** Biológica es la **edad** que tienen los sistemas, tejidos y células de un organismo en relación a sistemas, tejidos y células “normales”.

(Extraído de: <http://muybio.com/edad-cronologica-y-edad-biologica/>) (2017)

¿Qué son cuadros de progresión?

- Los cuadros de progresión, estipulados por la Royal Academy of Dance, nos permiten desarrollar un orden cronológico ante el proceso de enseñanza-aprendizaje para el estudio y análisis de los pasos. Dentro del proceso: se analiza el paso o movimiento, se fragmenta, se identifica en qué nivel se enseña por primera vez, se identifica la progresión y en caso de que el paso o movimiento se pueda ejecutar de formas diversas, se incluyen sus respectivos detalles.



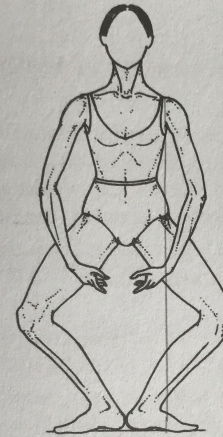
ANALIZAREMOS LOS PLIÉS

Cuadros de Progresión

Demi-Plié

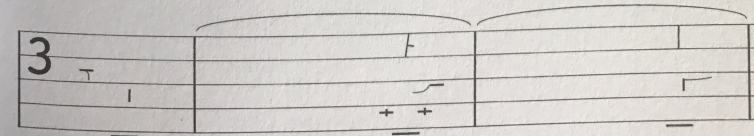
D e m i - P l i é

A half-bending action of the knees over the toes, with the heels remaining firmly on the floor. It requires a combination of strength and elasticity to facilitate the take-off and landing of jumps. On bending, the front of the ankles relax while the Achilles tendons and calf muscles stretch. On recovery there is pressure into the ground. The back held erect throughout, and the whole movement is continuous.



Demi-plié in 1st position

Demi-pliés are executed in all positions of the feet and are usually set on a slow tempo of $\frac{3}{4}$ or $\frac{4}{4}$. There is a simple movement of the arm opening from bras bas to demi-seconde on the bending action and returning to bras bas on straightening the knees. The head and eyes follow the outward movement of the arm and return to the front as the arm closes in bras bas.

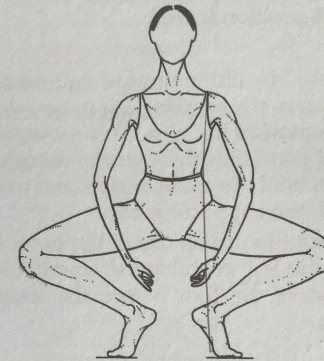


Demi-plié in 1st position in $\frac{3}{4}$ time

Grand Plié

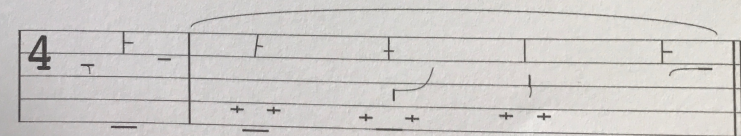
Grand Plié

A full bending of the knees over the toes. As an exercise, it is used to develop the strength and control of the whole body. In 1st, 4th crossed, and 5th positions, the bending action causes the heels to be released from the floor. During the straightening of the legs, the heels are lowered to the floor as soon as possible, making the movement continuous. In 2nd position however, because there is a wider base, the Achilles tendons can be stretched with the heels remaining on the floor. Maximum turnout should be maintained, with the back held erect throughout the movement.



Grand plié in 1st position

Grands plié are executed in all positions of the feet and are usually set on a slow tempo of 3/4 or 4/4. Commencing from 2nd position, the arm passes through bras bas at the depth of the plié, and on returning to demi-plié, passes through 1st position, opening to 2nd with the straightening of the legs. The head and eyes follow the track of the hand. Complete coordination is required of the head, arm, and legs.



Grand plié in 1st position in 4/4 time

Completa el Cuadro de Progresión a continuación...

- Tome en consideracion los siguientes aspectos:
- Analice el paso/movimiento.
- Fragmente el movimientos en partes o componentes.
- Identifique dónde (a qué nivel y en qué ejercicio) se enseña por primera vez, el componente inicial que contribuye a la ejecución exitosa del paso/movimiento y complete la casilla de forma adecuada.
- Identifique la progresión (nivel y ejercicio) de la parte componente/acción que se enseña a cada nivel de aprendizaje y complete las casillas de forma adecuada.
- En casos en los cuales existen varias maneras de ejecutar el paso básico: por ejemplo devant/derrière, etc.), identifique en la columna de la derecha las otras maneras que existen de ejecutar el paso e identifique en que ejercicio.

Cuadro de Progresión:

COMPONENTE	Pre-Primary in Dance / Primary in Dance (AXDA: Baby Ballet I, Mommy and Me) Lunes 7:00 pm Martes 6:00 pm Sábados 10 am	Grado 1 (AXDA: Baby Ballet II) Martes 7:00 pm	Grado 2 (AXDA: Ballet Infantil I) Sábados 12:00 pm Miércoles 5:00 pm	Grado 3 (AXDA: Ballet Juvenil Básico a Principiantes II) Martes y miércoles 6 pm Sábados 5:30 pm
Paso				
Plié				

COMPONENTE	Grado 4	Grado 5 (Ballet Infantil II) Lunes y jueves 5:00 pm	Intermediate Foundation Puntas	Intermediate Puntas
Paso				
Plié				

Cuadro de Progresión: Completado

COMPONENTE	Pre-Primary in Dance / Primary in Dance (AXDA: Baby Ballet I, Mommy and Me) Lunes 7:00 pm Martes 6:00 pm Sábados 10 am	Grado 1 (AXDA: Baby Ballet II) Martes 7:00 pm	Grado 2 (AXDA: Ballet Infantil I) Sábados 12:00 pm Miércoles 5:00 pm	Grado 3 (AXDA: Ballet Juvenil Básico a Principiantes II) Martes y miércoles 6 pm Sábados 5:30 pm
Paso				
Plié	Knee bends en paralelo (PP7) Knee bends en 1era natural (P5)	Centro: d plié 1era pos (A4)	Barra: d plié 1era, 2da y 3era pos (B1)	Grand Plié 1era pos (C1)

COMPONENTE	Grado 4	Grado 5 (Ballet Infantil II) Lunes y jueves 5:00 pm	Intermediate Foundation Puntas	Intermediate Puntas
Paso				
Plié	Grand Plié 2da y 3era pos (ej. De plié) (D01)	Grand Plié 5ta pos (Ej. De plié) (E01)		Demi, Grand Plié 4ta posicion (1-01)

Bibliografía

- CBTS403: Ballet and Teaching, Progression of ballet vocabulary. Royal Academy of Dance. Faculty of Education. (2016)
- <http://muybio.com/edad-cronologica-y-edad-biologica/>) (2017)
- Exercises and dances for Pre-Primary in Dance Class Award and Primary in Dance Examination and Class Award. Royal Academy of Dance, 2013.
- Grades 1- 3 set exercises and dances examinations, class awards, and solo performance awards male/female. Royal Academy of Dance, 2014.
- Grades 4 set exercises and dances examinations, class awards, and solo performance awards male/female. Royal Academy of Dance, 2014.
- Grades 5 set exercises and dances examinations, class awards, and solo performance awards male/female, Royal Academy of Dance, 2014.
- Intermediate Ballet Set Exercises & Variations male/female. Royal Academy of Dance, 2011.
- Intermediate Foundation Ballet Set Exercises & Variations male/female. Royal Academy of Dance, 2011.