



PLA DOCENT

Curs: 2n
Especialitat: Interpretació
Codi de l'assignatura: 521012
Assignatura: Acrobàcia 1
Tipus d'assignatura: Obligatòria Físic/Visual
Crèdits ECTS de l'assignatura: 4 ECTS Acrobàcia 2: 2 ECTS Acrobàcia 3: 2 ECTS
Hores totals de l'assignatura: 100 hores Acrobàcia 2: 50 hores totals-40 hores presencials-10 hores treball d'alumne Acrobàcia 3: 50 hores totals-40 hores presencials-10 hores treball d'alumne
Impartició: Anual
Professors/es: Gloria San Miguel
Descriptors: <ul style="list-style-type: none">- Tècniques acrobàtiques individuals i combinacions sense fase de vol i amb fase de vol, al terra i amb material divers. Consolidació dels aprenentatges anteriors i introducció de nous elements de complexitat creixent.- Acrobàcia teatral: tècniques acrobàtiques individuals i grupals (equilibris i formes jugades) més complexos.- Preparació física específica per a l'acrobàcia.
Requisits: Moviment 1
Observacions: Un alumne que inicialment tingui un nivell més alt del que li correspon per curs, se li podrà adequar l'aprenentatge dins la classe per treballar un nivell superior.

COMPETÈNCIES QUE S'ADQUIRIRAN EN CURSAR L' ASSIGNATURA

Competències generals (Transversals):

1. Ser conscient del propi cos i fer-ne un ús saludable.
2. Interaccionar amb la resta de llenguatges que formen part de l'espectacle.
3. Potenciar la consciència crítica, aplicant una visió constructiva en el treball sobre sí mateix.
4. Fomentar l'expressió i creació personal, mostrant responsabilitat, sinceritat i generositat en el procés creatiu, així com la resolució de conflictes en el treball en equip.
5. Fomentar l'autonomia, la intel·ligència emocional i l'autoregulació en l'àmbit de l'entrenament corporal.

Competències específiques:

1. Tècniques de moviment o habilitats psicomotrius: acrobàcia.
2. Coneixement anàtic de l'aparell locomotriu.
3. Reconeixement i consciència corporal.
4. Preparació física.
5. El cos com a instrument creatiu.

RESULTATS DE L'APRENTATGE

Coneixements:

1. Consolidar els aprenentatges anteriors.
2. Conèixer els fonaments de les tècniques acrobàtiques individuals i grupals més complexes.
3. Conèixer i saber realitzar els exercicis de preparació física específics de les tècniques acrobàtiques treballades.
4. Conèixer les pròpies limitacions i potencialitats psicomotrius.
5. Conèixer i saber utilitzar les ajudes per al treball acrobàtic.



Habilitats, procediments o destreses:

ACROBÀCIA 2:

- Executar tècniques acrobàtiques bàsiques sense fase aèria: vertical a 2 cames, vertical de cap (cames esteses juntes i obertes), vertical-secant, vertical-pont, mitja roda, roda amb carrera.
- Executar tècniques acrobàtiques bàsiques amb fase aèria: tombarella saltada, roda repulsada, rondada, pallaso (cap o clatell).
- Executar tècniques acrobàtiques amb material:
 - o Plint/banc/cubs/cadira: vertical de cap, vertical d'espatlla o de braços, vertical de mans, roda a baixar, pallaso.
 - o Minitramp: tombarella saltada, rondada.

ACROBÀCIA 3:

- Executar tècniques acrobàtiques individuals sense fase aèria: variants de vertical de cap (amb diferents posicions de braços), de mosca a vertical de cap o a mans, vertical de cap a mans, vertical d'avant-braços, remuntat endavant i endarrere, roda a una mà, roda d'avantbraços, quinta.
- Executar tècniques acrobàtiques amb fase aèria: roda saltada, paloma (2 cames/1 cama), flic-flac.
- Executar tècniques acrobàtiques amb material:
 - o Plint/banc/cubs/cadira: rondada, pallaso (cap/clatell en sentit transversal i longitudinal), roda, rondada a baixar.
 - o Minitramp: mortal endavant, tigre, flic-flac.

Actituds:

1. Desenvolupar hàbits de treball corporal correctes.
2. Desenvolupar la responsabilitat, respecte i rigor envers l'assignatura, el treball propi i el col·lectiu.
3. Treballar la superació de la por i la presa de decisions correctes en situacions arriscades.
4. Participar en la creació aportant idees en el muntatge i en la resolució de conflictes.

CONTINGUTS FORMATIUS (TEMARI)

Blocs de contingut:

1. Preparació física específica per l'acrobàcia.
2. Tècniques acrobàtiques individuals sense fase aèria, variants i encadenaments de baixa i mitjana complexitat.
3. Tècniques acrobàtiques individuals bàsiques i de mitjana complexitat amb fase aèria.
4. Tècniques acrobàtiques amb material divers (cadires, bancs, cubs...)
5. Acrobàcies amb aparells especialitzats: minitramp, plint...
6. Acrobàcia teatral en grup.

METODOLOGIA I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA

Metodologia:

- Classes presencials amb treball individual, per parelles i per grups, en què l'aprenentatge es dona principalment a través de l'experimentació i l'acció.
- Principalment estratègies globals i mixtes d'ensenyament. En moviments de certa dificultat s'usaran formes analítiques.
- Es treballarà amb progressions que facilitin l'aprenentatge i que disminueixin el nivell de risc o de por.
- Ajuts, reforços i correccions.
- L'estil d'ensenyament serà bàsicament per instrucció directa, assignació de tasques, programes individualitzats i estil de lliure exploració i tècniques de cerca per l'acrobàcia teatral en grup que estimulin la capacitat de creació de l'alumne. En algun moment es farà ensenyament recíproc.
- L'organització de les sessions serà per tasques, recorreguts, minicircuits i circuits en estrella.
- També s'usaran tècniques de cerca com descobriment guiat i resolució de problemes.
- Mitjans audiovisuals.

Organització general de l'assignatura:

Hores de lectivitat presencial: 80 hores
Hores de treball autònom: 20 hores
Hores totals de l'assignatura: 100 hores

Organització per mòduls:

- ACROBÀCIA 2:



- Hores de lectivitat presencial: 40
- Hores de treball autònom: 10
- Hores total assignatura: 50
- ACROBÀCIA 3:
 - Hores de lectivitat presencial: 40
 - Hores de treball autònom: 10
 - Hores total assignatura: 50

Avaluació (criteris, estratègies o activitats i ponderació):

- Treball individual: progrés individual, avaluació continuada i examen final.
- Assoliment d'habilitats acrobàtiques:
 - o Habilitats individuals al terra: 10 sense fase aèria i 5 amb fase aèria i 2 lliures.
 - o Habilitats individuals amb material: 3 amb cubs/bancs/cadires/plint i 3 amb minitramp.
- Executar 2 encadenaments marcats pel professor i 1 lliure.
- Conèixer les ajudes dels elements acrobàtics.
- Conèixer la tècnica dels elements acrobàtics.
- Treball teatral en grup:
 - Acrobàcia 2: presentar 3 figures d'equilibris o formes jugades en petits grups (duo, tercet), i ensenyar-ho als companys. Cercar variants i maneres d'entrar i sortir.
 - Acrobàcia 3: es farà una composició lliure jugant amb elements d'acrobàcia i altres tècniques.
- Amb més del 25% de faltes d'assistència el professor té la facultat de suspendre automàticament l'alumne.
- Es poden fer els elements amb ajuda, sent en aquest cas un 5 la nota màxima.

Ponderació:

ASSISTÈNCIA	ACTITUDS	CONEIXEMENTS O CONCEPTES	PROCEDIMENTS O HABILITATS
10%	10%	10%: - Ajudes - Coneixements teòrics de la tècnica individual	70%: - 60% treball individual: 50% treball al terra 10% treball amb material - 10% acrobàcia teatral en grup: 5% avaluació continuada 5% presentació a classe

Treball autònom:

- A2: Cercar o crear equilibris o formes jugades en petits grups (duo, tercet), treballar-ho per fer la presentació a classe i ensenyar-ho als companys. Cercar variants i maneres d'entrar i sortir.
- A3: Preparar el treball final que consisteix en un número acrobàtic en grup (mínim 2 i màxim 5 participants), amb una durada d'uns 5 minuts, en el que ha d'haver exercicis acrobàtics com figures corporals, piràmides o torres, formes jugades i elements de transició de dansa i altres tècniques.

BIBLIOGRAFIA, FONTS I RECURSOS DE DOCUMENTACIÓ

Bàsics:

1. Araújo, C. Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona. Paidotribo, 2004.
2. Carrasco, R.: Gymnastique aux agrès. Préparation physique. Vigot, París, 1980.
3. Estapé, E.: La acrobacia en gimnasia Artística. INDE Publicaciones. Barcelona, 2002.
4. Junyent, M. V & Montilla, M. V.: 1023 Ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1997.
5. Sáez Pastor, F.: Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica. Ed. Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 2003.
6. Smoleuskiy, Vladimir y Gaverdouskiy, Iuriy (s/f): Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva. Editorial Paidotribo, Barcelona.
7. Vernetta, M.; López, J. i Panadero, F.: El acrosport en la escuela. INDE, Barcelona, 1996.
8. Mateu, M.: 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Paidotribo, Barcelona, 1998
9. Fodero, J.Mª i Furblur, E.: Creating gymnastinc pyramids and balances. Leisure Press, Illinois USA, 1989.
10. Jackman, J. i Currier, B.: Técnicas y juegos gimnásticos. Paidotribo, Barcelona, 1993.
11. Ginés, J.: Gimnasia deportiva básica (suelo y potro). Editorial Alhambra, S.A., Madrid, 1986.