



## PLA DOCENT

|   |
|---|
| Curs: 3r  |
| Especialitat: Interpretació   |
| Codi de l'assignatura: 551063   |
| Assignatura (nom): Moviment Físic   |
| Tipus d'assignatura (Bàsica, Obligatòria, Optativa): Obligatòria Físic  |
| Crèdits ECTS de l'assignatura: 4 ECTS<br>Acrobàcia 4: 2 ECTS<br>Dansa 4 per físic: 2 ECTS   |
| Hores totals de l'assignatura: 100 h<br>Acrobàcia 4: 50 hores totals-30 hores presencials-20 hores treball d'alumne<br>Dansa 4 per físic: 50 hores totals-30 hores presencials-20 hores treball d'alumne  |
| Impartició (1r. sem; 2n. sem; anual): 1r i 2n semestre  |
| Professors/es:  |
| <p>Descriptors:<br/>Treball psicomotor amb aprofundiment en les tècniques acrobàtiques i en la dansa.</p> <p><b>ACROBÀCIA 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tècniques acrobàtiques individuals i combinacions sense fase de vol i amb vol al terra i amb material divers més complexes.</li> <li>- Exercicis d'acrobàcia teatral executats amb qualitat tècnica i expressivitat (equilibris i formes jugades, caigudes i altres aplicacions).</li> <li>- Exercicis de preparació física dirigits o especials per l'acrobàcia.</li> </ul> <p><b>DANSA 4 PER FÍSIC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprofundiment i ampliació de la coordinació entre les parts del cos: columna, extremitats, i la seva relació amb el centre, amb l'eix i l'arrelament, a través de pautes musicals, fraseig, pulsio i ritme.</li> <li>- Aprofundiment de l'estudi i anàlisi de les diferents qualitats de moviment amb eines de fraseig, improvisació i composició per afavorir la comprensió d'estructures coreogràfiques de complexitat mitjana.</li> </ul> |
| Requisits: Acrobàcia 3 i Dansa 3  |
| <p>Observacions:<br/>Un alumne que inicialment tingui un nivell acrobàtic més alt del que li correspon per curs, se li podrà adequar l'aprenentatge dins la classe per treballar un nivell superior.<br/>Per l'aprenentatge dels coneixements i habilitats de la dansa, serà imprescindible el treball a classe amb mestre instrumentista.</p>  |

### COMPETÈNCIES QUE S'ADQUIRIRAN EN CURSAR L' ASSIGNATURA:

#### Competències Genèriques (Transversals):

1. Ser conscient del propi cos i fer-ne un us 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 anatòmic de l'aparell locomotriu i el seu ús per a millorar la presència escènica.
3. Mostrar versatilitat en l'aplicació de les qualitats de moviment i en la connexió cos-emoció del treball interpretatiu de l'actor/actriu.
4. Ser capaç d'executar una partitura corporal a través de la pulsació, el fraseig, la musicalitat, el ritme i la interacció entre so i moviment.
5. Ser capaç d'emprar pautes de moviment en l'ús de la improvisació i la composició actoral.
6. Reconeixement i consciència corporal.
7. Preparació física.
8. El cos com a instrument creatiu.

### RESULTATS DE L'APRENTATGE:

---

#### Coneixements:

##### ACROBÀCIA 4

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 per l'acrobàcia.
4. Conèixer les pròpies limitacions i potencialitats psicomotrius i saber com treballar-les.
5. Conèixer i saber utilitzar les ajudes per al treball acrobàtic.
6. Conèixer els fonaments de l'entrenament de l'acrobàcia.

##### DANSA 4 PER FÍSIC

1. Aplicar els conceptes de direcció i intenció del moviment en l'espai.
2. Aprofundir en l'ús de la coordinació i les diferents qualitats del moviment.
3. Usar la llibertat d'elecció en l'ús de la fiscalitat.
4. Utilitzar la música en relació al moviment i el cos.
5. Conèixer estructures de complexitat mitjana per saber crear i proposar diferents seqüències de moviment o frases coreogràfiques.
6. Desenvolupar l'escolta i la intuïció en la relació corporal i saber aplicar-ho en el treball en parelles i grups.
7. Gestionar les capacitats tècniques personals amb exigència i rigor a fi de potenciar les habilitats motrius i poder aplicar en els diferents llenguatges interpretatius.

#### Habilitats, procediments o destreses:

##### ACROBÀCIA 4

1. Executar tècniques acrobàtiques de les etapes anteriors a fi de corregir defectes i aconseguir un domini gestual, automatització, qualitat rítmica, elegància i expressivitat.
2. Executar tècniques acrobàtiques individuals sense fase aèria i amb fase aèria i variants de major complexitat: vertical olímpica i/o remuntada, vertical-caminar, vertical-girar, volta russa, quinta russa, remuntats, roda sense mans, paloma, flic-flac, tigre, mortal endavant i/o endarrere.
3. Treballar encadenaments complexos, amb ritme i elements de gran amplitud i fase aèria.
4. Treballar acrobàcies amb aparells: peix, rondada sense mans, pallaso, flic-flac, mortals, tigre.
5. Treballar exercicis d'acrobàcia teatral: equilibris (figures corporals, piràmides i torres), formes jugades i combinacions més complexes.



6. Treball al terra, amb material quotidià, amb roba no esportiva, etc.
7. Assessorament en els exercicis de preparació física per obtenir la millora corporal necessària per a executar les tècniques acrobàtiques.
8. Treballar les ajudes manuals als companys.
9. Crear i escenificar tècniques acrobàtiques en petits grups, relacionant-les amb les capacitats expressives de l'actor.
10. Adquirir autonomia en el treball acrobàtic.

#### DANSA 4 PER FÍSIC

1. Saber reconèixer i potenciar diferents qualitats de moviment, desenvolupant la percepció, la intuïció i els diferents graus d'energia segons requereixi el moviment: lent i dens, ràpid i fluid, equilibri, desequilibri, caiguda, pes, recuperació, rebot, successió, oposició, suspensió.
2. Utilitzar el treball en el terra i el centre: tres nivells d'execució; terra, nivell mig, i a dalt.
3. Tenir coneixements bàsics i consciència de la importància del moviment, en relació de la seva ubicació en el espai.
4. Entendre el frasejat del moviment com a estructura bàsica, utilitzant la coordinació, la respiració, el ritme, els impulsos.
5. Saber crear situacions de composició compartida a través del treball en parella o en grup.
6. Saber emprar i relacionar la improvisació per a millorar el moviment personal i les qualitats i tècniques de la dansa en la seva globalitat.

#### Actituds:

#### ACROBÀCIA 4

1. Desenvolupar hàbits de treball corporal i cura del propi cos.
2. Adquirir el control del propi cos en posicions inhabituals.
3. Aprendre a treballar diferents dinàmiques del moviment: velocitats, equilibri/desequilibri, impuls...
4. Desenvolupar la capacitat d'orientar-se en l'espai.
5. Desenvolupar la presa de consciència del propi cos i dels companys/es.
6. Desenvolupar l'esperit de superació. Treballar la por i la presa de decisions en situacions arriscades.
7. Desenvolupar el rigor, la confiança, la responsabilitat, el compromís, la disciplina i el rigor envers el treball propi i el col·lectiu.
8. Desenvolupar la disponibilitat que requereix el treball combinat d'emocions i moviment i desenvolupar la creativitat.
9. Participar en la creació.

#### DANSA 4 PER FÍSIC

1. Tenir la capacitat d'assimilar i sintetitzar els conceptes fonamentals de la assignatura.
2. Desenvolupar la propioceptivitat a través del moviment intern i extern, sentir-se i sentir l'espai, la música i els altres companys/es.
3. Desenvolupar la disponibilitat que requereix el treball combinat d'emocions i moviment en l'espai.
4. Desenvolupar la consciència de la paleta de possibilitats i la presa de decisions precises.
5. Desenvolupar la responsabilitat i el respecte envers el treball propi i el col·lectiu.
6. Desenvolupar el rigor i el sentit crític.

#### CONTINGUTS FORMATIUS (TEMARI):

---

#### Blocs de contingut:

#### ACROBÀCIA 4

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



## DANSA 4 PER FÍSIC

1. Desplaçaments. Projecció espacial, lateralitat, profunditat, horitzontalitat. Salts i girs.
2. Ritme. Intern i extern. Combinacions de passos i construcció d'estructures coreogràfiques amb dinàmiques diferents.
3. Improvisació. Individual, parelles i grup. Observació, escollir, prendre decisions, contacte visual, auditiu i tàtil.

### METODOLOGIA I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA:

---

Organització general de l'assignatura:

*Nº d'hores de lectivitat presencial: 60 hores (60%)*

*Nº d'hores de treball autònom de l'alumne: 40 hores (40%)*

*Nº d'hores totals de l'assignatura: 100 hores*

Organització i metodologia ACROBÀCIA 4

*Nº d'hores de lectivitat presencial: 30 hores (60%)*

*Nº d'hores de treball autònom de l'alumne: 20 hores (40%)*

*Nº d'hores totals de l'assignatura: 50 hores*

- 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.
- L'estil d'ensenyament serà bàsicament per instrucció directa, assignació de tasques, programes individualitzats i estil de lliure exploració i tècniques de cerca i indagació del moviment acrobàtic que estimulin la capacitat de creació de l'alumne.
- S'usaran tècniques de cerca com descobriment guiat i resolució de problemes. En algun moment es farà ensenyament recíproc.
- 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'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.
- Mètodes audiovisuals.

Organització i metodologia DANSA 4 PER FÍSIC

*Nº d'hores de lectivitat presencial: 30 hores (60%)*

*Nº d'hores de treball autònom de l'alumne: 20 hores (40%)*

*Nº d'hores totals de l'assignatura: 50 hores*

- Classes presencials que incorporin els processos de respiració, propioceptivitat, col·locació, escalfament i desenvolupament dels temes al terra, dempeus i en desplaçaments.
- Treball en parella per desenvolupar la consciència corporal pròpia i el aprenentatge en el sentir i compartir.
- Repetició dels exercicis amb variacions i pautes específiques.
- Acumulació de l'experiència, personal i col·lectiva.
- Progressió gradual de la dificultat i dels resultats.
- Improvisacions individuals, en parella i en grup, amb comentari de l'experiència.
- Treball amb mestre instrumentista.

### Avaluació (Criteris, estratègies o activitats i ponderació):

#### ACROBÀCIA 4

- Treball individual: progrés individual, avaluació continuada i resultat final.
- Executar amb correcció i sense ajuda les habilitats acrobàtiques bàsiques: tombarelles, vertical de cap, vertical de mans, vertical tombarella, remuntat endavant, roda, rondada, pallasso.
- Executar almenys 3 més complexes a escollir (vertical olímpica/remuntada, quinta, volta russa, remuntat endarrere, paloma, tigre, flic-flac, peix, roda saltada/repulsada/sense mans, mortal endavant, mortal endarrere), sigui amb ajuda o sense. Els elements amb ajuda tindran una nota màxima de 7 punts.



- Acrobàcies amb aparells. Realitzar 3 elements a escollir entre: peix, rondada sense mans, pallaso, tigre, flic-flac, mortal endavant o endarrere,.
- Encadenaments: 2 dictats pel professor i un lliure.
- Conèixer les ajudes en el diferents elements acrobàtics.
- Conèixer exercicis de preparació física específica per l'acrobàcia.
- Acrobàcia teatral aplicada a l'escena.
- Amb més del 25% de faltes d'assistència el professor té la facultat de suspendre automàticament l'alumne.

Ponderació:

| ASSISTÈNCIA | ACTITUDS | CONEIXEMENTS O CONCEPTES   | PROCEDIMENTS O HABILITATS  |
|-------------|----------|--|--|
| 10%         | 10%:     | 10%:   | 70%:   |
|             |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coneixement de les ajudes</li> <li>- Coneixement d'exercicis de preparació física específica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50% Treball individual: terra</li> <li>- 10% Treball individual: aparells</li> <li>- 10% Treball en grup</li> </ul> |

El treball autònom consistirà en:

- Fer una comparativa entre l'execució pròpia d'un element acrobàtic i l'execució correcta mitjançant la gravació en vídeo i la cerca en Internet. Proposar exercicis per la millora.
- Treballar l'acrobàcia aplicada: projecte de teatre físic o presentació a final de curs.

#### DANSA 4 PER FÍSIC:

- Assoliment de les habilitats detallades en el programa.
- Autonomia i responsabilitat pel que fa al propi procés d'aprenentatge. Regularitat en l'assistència a classe i la participació activa en la mateixa.
- Actitud d'escolta i observació del propi procés d'assoliment dels continguts presentats.
- Millora, des del punt de partida individual, en els aspectes de conèixer i saber utilitzar de forma més òptima el propi potencial de moviment.
- Modificació i millorament del propi ús corporal en el moviment.
- Interacció positiva amb el grup.
- Amb més del 25% de faltes d'assistència el professor té la facultat de suspendre automàticament l'alumne.

Ponderació:

| ASSISTÈNCIA | ACTITUDS | CONEIXEMENTS O CONCEPTES | PROCEDIMENTS O HABILITATS |
|-------------|----------|--------------------------|---------------------------|
| 10%         | 10%      | 10%                      | 70%                       |



## BIBLIOGRAFIA, FONTS I RECURSOS DE DOCUMENTACIÓ:

---

### Bàsics:

ARAÚJO, C.: *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona. Paidotribo, 2004.

CARRASCO, R.: *Gymnastique aux ugrés. Préparation physique*. París: Vigot, 1980.

COOPER ALBRIGHT A. & GERE D.: *Taken by Surprise*. Connecticut: Wesleyan University Press. 2003.

ESTAPÉ, E.: *La acrobacia en gimnasia artística*. Barcelona: INDE Publicaciones, 2002.

FODERO, J.Mª; FURBLUR, E.: *Creating gymnastic pyramids and balances*. Illinois USA: Leisure Press, 1989.

FONTAINE, G.: *Les danses du temps*, Centre National de la Danse, 2004.

FRANKLIN, E.: *Dance imagery for technique and performance*. Champaign, USA: Human Kinetics, 1996.

HODGSON, J.: *Mastering Movement. The life and work of Rudolf Laban*. Methuen Publishing, 2001.

JUNYENT, M. V & MONTILLA, M. V.: *1023 Ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas*. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1997.

LECOQ, J.: *Le Corps Poétique*. Actes Sud- Papiers, 1997.

LYNNE ANNE BLOM & L. TARIN CHAPLIN.: *The Moment of Movement. Dance improvisation*. London: Dance Books, 2000.

MATEU, M.: *1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

SÁEZ Pastor, F.: *Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica*. Madrid: Biblioteca Nueva, S.L., 2003.

SMOLEUSKIY, Vladimir y GAVERDOUSKIY, Iuriy (s/f): *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

VERNETTA, M.; LÓPEZ, J. i PANADERO, F.: *El acrosport en la escuela*. Barcelona: INDE, 1996.

### Complementaris (Ampliació):

GINÉS, J.: *Gimnasia deportiva básica (suelo y potro)*. Madrid: Editorial Alhambra, S.A., 1986.

JACKMAN, J. i CURRIER, B.: *Técnicas y juegos gimnásticos*. Barcelona: Paidotribo, 1993.