



## PLA DOCENT

<b>Curs:</b> 3r i 4t
<b>Especialitat:</b> Coreografia i interpretació / Pedagogia de la dansa
<b>Matèria:</b> : Tècniques de dansa i moviment
<b>Codi de l'assignatura:</b> 451024
<b>Títol de l'assignatura:</b> Tècnica opcional de dansa D
<b>Subtítol:</b> Tècniques de dansa i moviment
<b>Tipus d'assignatura:</b> Formació bàsica
<b>Adscripció de l'assignatura:</b> Departament de moviment
<b>Crèdits ECTS de l'assignatura:</b> 3 ECTS
<b>Hores totals de l'assignatura:</b> 75 h totals 45h presencials (60%) - 30h de treball autònom de l'alumne (40%)
<b>Impartició:</b> A determinar segons horaris Escoles
<b>Professors/es:</b> A determinar segons POA
<b>Descriptor:</b> Classe pràctica de tècnica específica d'entrenament, aprofundiment tècnic i interpretatiu per a les especialitats d'Interpretació/Coreografia i Pedagogia indistintament, per tal de proporcionar eines per desenvolupar qualitats, a partir d'un treball conscient, i adquirir nous recursos i consolidar els existents.
<b>Requisits:</b>
<b>Observacions:</b>

### COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLARAN A L'ASSIGNATURA

#### Competències transversals:

- CT1 Organitzar i planificar el treball de forma eficient i motivadora.
- CT2 Recollir informació significativa, analitzar-la, sintetitzar-la i gestionar-la adequadament.
- CT5 Comprendre i utilitzar com a mínim, una llengua estrangera en l'àmbit del seu desenvolupament professional.
- CT6 Realitzar autocrítica cap al propi acompliment de les tasques professionals i interpersonals.
- CT9 Integrar-se adequadament en equips multidisciplinaris i en contextos culturals diversos.
- CT12 Adaptar-se, en condicions de competitivitat als canvis culturals, socials i artístics i als avenços que es produeixen en l'àmbit professional i seleccionar els camins adequats de formació continuada.
- CT13 Buscar l'excel·lència i la qualitat en la seva activitat professional.
- CT15 Treballar de forma autònoma i valorar la importància de la iniciativa i l'esperit emprenedor en l'exercici professional.

#### Competències generals:

- CG1 Estar capacitats per a comprendre, crear, interpretar, i ensenyar la dansa amb el nivell tècnic, estilístic i interpretatiu requerit.
- CG2 Tenir un coneixement ampli de les tècniques i els llenguatges de la dansa, del moviment i de les disciplines corporals, així com el repertori des del punt de vista tècnic, estilístic i interpretatiu.
- CG3 Conèixer els principis bàsics, tant teòrics com pràctics del funcionament del cos humà, amb l'objecte de proporcionar una visió global i integradora del mateix.
- CG4 Desenvolupar la capacitat per a analitzar, avaluar i entendre les característiques específiques de cada individu, aplicant tot allò en el desenvolupament i acompliment professional.
- CG5 Tenir capacitat per a conduir a persones, en el seu procés creatiu, formatiu i/o interpretatiu disposant dels coneixements, recursos i experiències necessàries.
- CG6 Adquirir capacitat per assumir riscos i tolerància per a les decepcions.



CG8 Conèixer i integrar competentment, llenguatges, disciplines i eines artístiques, tecnològiques, escèniques, musicals, visuals, entre d'altres, amb l'objecte de desenvolupar les capacitats i destreses.  
CG12 Desenvolupar habilitats que li permetin participar en les pràctiques escèniques assumint funcions grupals o solista.

### **Competències específiques:**

CEC12 Conèixer en profunditat diferents tècniques de dansa, de moviment i corporals i tenir coneixements d'altres llenguatges o disciplines corporals.  
CEC13 Conèixer l'anatomia, fisiologia i biomecànica del cos humà, les seves capacitats i limitacions com a vehicle d'expressió artística, així com les patologies més freqüents i la seva prevenció per a poder orientar a l'alumnat en el seu procés formatiu.  
CEC14 Desenvolupar capacitat per a entendre les característiques específiques de cada individu per a optimitzar la seva interpretació i la seva labor creativa.  
CEC18 Tenir coneixements de llenguatges i disciplines escèniques, artístiques, musicals i visuals i desenvolupar capacitat per a interrelacionar.  
CEP2 Conèixer en profunditat diferents tècniques de dansa, de moviment i corporals i tenir coneixements d'altres llenguatges o disciplines corporals.  
CEP3 Conèixer l'anatomia, fisiologia i biomecànica del cos humà, les seves capacitats i limitacions com a vehicle d'expressió artística, així com les patologies més freqüents i la seva prevenció per a poder orientar a l'alumnat en el seu procés formatiu.  
CEP4 Desenvolupar capacitat per a entendre les característiques específiques de cada individu, en consonància amb això, orientar l'alumnat en el seu procés formatiu.  
CEP18 Saber reflexionar sobre la pròpia praxis per a innovar i millorar la labor docent i educadora, integrant els conceptes teòrics i la repercussió d'aquests sobre la pràctica professional. Adquirir hàbits i destreses per a l'aprenentatge autònom i cooperatiu.

### **Altres competències de l'assignatura:**

- Ampliar habilitats i destreses per afavorir el desenvolupament requerit pel seguiment dels estudis.
- Utilitzar la pràctica corporal pròpia com a font de recursos indispensable per a la transmissió i l'ensenyament de la dansa.
- Saber incorporar la musicalitat en el moviment per millorar la qualitat artística tant en el camp de la creació/interpretació com de l'ensenyament.
- Explicar i mostrar corporalment els mecanismes teòricament apresos.
- Adquirir la capacitat per desenvolupar en profunditat el llenguatge corporal i la utilització de la nomenclatura de la tècnica de dansa de l'estil escollit.
- Saber mostrar el moviment amb tot el rigor tècnic i artístic com a referència i exemple visual en diferents contextos.
- Adquirir la capacitat d'autoavaluar-se, per saber si el propi nivell i característiques s'ajusten a un lloc de treball concret.

## **RESULTATS DE L'APRENTATGE**

### **Coneixements:**

C1 Coneixement dels beneficis d'escalfar el cos globalment abans de qualsevol activitat pràctica de dansa.  
C2 Coneixement dels fonaments de les diferents tècniques proposades en el Pla d'estudis.  
C3 Coneixement de la nomenclatura de la tècnica de dansa escollida, la utilització verbal i la seva escriptura.



- C4 Coneixement de les estructures i mecanismes de moviment corporal, la distribució de l'espai, els recolzaments, la projecció i la importància de la mirada, del ritme i del fraseig musical en relació al moviment.
- C5 Coneixement del ventall tècnic, conceptual i estilístic del vocabulari dansístic, amb aportacions actualitzades sobre conceptes de mobilitat, respiració, Propiocepció, emotivitat, ús del terra, repartiment del pes etc. vigents en les noves tendències segons la demanda actual de la professió.
- C6 Coneixement de les pròpies capacitats i de les eines tècniques per poder desenvolupar-les: consciència corporal, Propiocepció, entrenament etc.
- C7 Conscienciació de la pràctica i execució de la classe de dansa com a eina indispensable per ampliar les habilitats dansístiques en general, tant tècnicament com artística, així com per la reflexió i l'anàlisi.

### **Habilitats, procediments o destreses:**

- H1 Treball d'escalfament del cos per afavorir el rendiment de qualsevol altre tipus de classe de dansa pràctica que tingui lloc a continuació.
- H2 Pràctica de la tècnica proposada.
- H3 Utilització adequada de la nomenclatura pròpia de la tècnica de dansa proposada.
- H4 Treball precís de les estructures i mecanismes de moviment corporal, la distribució de l'espai, els recolzaments, la projecció i la importància de la mirada, del ritme i del fraseig musical en relació al moviment.
- H5 Treball del ventall tècnic, conceptual i estilístic del vocabulari dansístic, amb aportacions actualitzades sobre conceptes de mobilitat, respiració, Propiocepció, ideokinesi, ús del terra, repartiment del pes etc. vigents en les noves tendències segons la demanda actual de la professió.
- H6 Augment de la consciència de les pròpies capacitats i de les eines tècniques per poder desenvolupar-les.
- H7 Treball de reflexió i anàlisi de la praxis.

### **Actituds:**

- A1 Actitud de respecte vers els companys, el professor i professor instrumentista.
- A2 Actitud d'iniciativa i de disponibilitat corporal adients per a la pràctica de la dansa.
- A3 Esforç en la superació de dificultats.
- A4 Acceptació i respecte vers la diversitat de propostes i d'opinions.
- A5 Participació activa a les sessions de classe.
- A6 Predisposició per entendre la classe de tècnica pràctica com a eina imprescindible en l'increment de les destreses, la resistència, la propioceptivitat i la transmissió tant en l'especialitat de Coreografia/ Interpretació com en Pedagogia.
- A7 Demostració d'interès i curiositat pel coneixement de la matèria.
- A8 Interès en la recerca de material de les diferents propostes plantejades.
- A9 Actitud crítica en el treball propi i dels altres com a eina de desenvolupament personal.
- A10 Actitud de respecte de l'entorn de treball, instal·lacions, material, equipaments.
- A11 Acceptació d'aquestes actituds com a base per a la transmissió i l'ensenyament de la dansa.
- A12 Participació activa en les tasques encomanades en les TIC, si s'escau.

## **CONTINGUTS FORMATIUS (TEMARI)**

### **Blocs de contingut:**

L'entrenament corporal i la seva articulació com a suport per a l'assoliment dels següents conceptes:

- La consciència corporal. Connexions, alineació.
- El centre, l'eix.
- L'equilibri
- El to muscular, l'elasticitat i la flexibilitat.
- Motors d'inici del moviment: inici, trajectòria i final de cada moviment.
- El cos articulad. L'ús de la columna.
- Transferències de pes, gravetat, lliscades, rodaments, salts, recepcions, rebots.
- Projecció de l'energia, els impulsos, la inèrcia.



- L'organització espacial. Direccions, desplaçaments.
- Les dinàmiques, la pausa. La respiració.
- L'espai individual i de grup.
- El moviment en els diferents plans, nivells i ús de tot l'espai
- Nivells de complexitat tècnica: fraseig, dinàmiques, qualitats, canvis de ritme, etc.
- Treball a dos.

Reflexió i anàlisi:

- Dels mecanismes i combinacions dels exercicis i la seva repercussió en el modelatge del cos i l'expressivitat.
- De les dinàmiques: els canvis rítmics, d'accentuació, de velocitat i de densitat. De la seva repercussió en l'entrenament corporal, el modelatge del cos i en l'expressivitat.

La nomenclatura:

- Utilització verbal i per escrit.

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

Classes amb estructura pròpia de la tècnica de dansa que s'imparteix amb acompanyament o no, d'instrumentista.

Treball amb utilització de ritmes i dinàmiques contrastades, donant molta importància a la respiració i a la projecció del moviment així com a la mirada.

Introducció d'espais de temps lliure durant la classe per afavorir l'experimentació a nivell individual, per la interrogació, la reflexió i l'anàlisi del moviment.

Tot el treball està dirigit a l'augment de destreses i habilitats tot i potenciant la condició física i la propioceptivitat. I artísticament, a crear imatges internes que puguin ser expressades amb moviment, és a dir, que es prioritzarà el treball de dins cap en fora, partint de la sensació interna cap a la forma externa.

Es fomentarà:

1. L'observació amb el treball en grups.
2. La interrelació a l'hora de compartir l'espai de l'aula i les diferents visions i criteris sobre els fonaments teòrics (com els mecanismes tècnics, funcions anatòmiques dins del mecanisme dels moviments, precisions rítmiques etc.).
3. La comunicació mitjançant exercicis on intervé la complicitat, l'escolta i la mirada.
4. La utilització de la nomenclatura per denominar els moviments.

## **AVALUACIÓ (CRITERIS, ESTRATÈGIES O ACTIVITATS I PONDERACIÓ)**

S'avaluarà:

- L'assistència, la puntualitat i la constància
- El domini bàsic de la coordinació.
- La consciència de la col·locació corporal, estàtica i dinàmica.
- La relació amb l'espai i direccions, la focalització/mirada i la projecció del moviment.
- L'augment de la condició física, de les destreses tècniques i la propioceptivitat.
- La musicalitat i el fraseig en el moviment corresponent.
- La distribució adequada de l'esforç en relació a les qualitats requerides pel moviment.
- L'augment de la mobilitat i de la respiració del moviment.
- Conèixer i saber escriure la nomenclatura bàsica corresponent.
- El treball autònom: capacitat d'anàlisi, reflexió etc. i els treballs per escrit.
- Ser capaç d'expressar-se i gaudir dins una classe de dansa.



## Ponderacions:

### Assistència:

Només es permetran 3 faltes no justificades per professor/semestre. Amb 4 faltes no justificades l'equip docent pot decidir la no promoció de l'alumne.

Assistència i puntualitat: 20%

Treball i progrés global: 60%

Capacitat d'anàlisi i reflexió: 10%

Presentació (exercici, oral, escrit): 10%

### Avaluació única:

La modalitat d'avaluació única es podrà establir en casos excepcionals que, un cop feta la matrícula, justifiquin documentalment una causa imprevista i sobrevinguda de força major que impedeixi l'assistència regular a l'assignatura i en casos de canvi o solapament horari provocats per l'escola amb posterioritat al període de matriculació. Es pot consultar el detall d'aquesta modalitat a la Guia de l'estudiant del CSD.

### Assistència:

L'assistència mínima per aprovar l'assignatura és del 70%-80% segons el criteri del docent. Només es consideraran faltes justificades les absències per activitats acadèmiques aprovades per l'escola. Es poden consultar més detalls sobre l'assistència a la Guia de l'estudiant del CSD.

## **BIBLIOGRAFIA, FONTS I RECURSOS DE DOCUMENTACIÓ**

CALAIS-GERMAIN, Blandine: Anatomia para el movimiento, tomo I i II. Barcelona: Editorial La Liebre de Marzo, 1994.

Laban, Rudolf: "El Dominio del movimiento". Editorial Fundamentos, 1987.

Greene Haas, Jacqui. DANCE ANATOMY. USA: Human Kinetics, 2010.

Munsó, Marta: "Aportacions a una metodologia de la Dansa". Barcelona: Edicions de la Diputació de Barcelona (Col·lecció Materials pedagògics), 2010.

Movement Improvisation, In the Words of a Teacher and Her Students, Georgette Shneer, Human Kinetics.

Fontaine, Geisha: Les danses du temps, Centre National de la danse 2004.

Hodgson, John. Mastering Movement. The life and work of Rudolf Laban. Methuen Publishing, 2001.

Lynne Anne Blom & L. Tarin Chaplin. The Moment of Movement. Dance improvisation. Dance Books. London, 2000.

Ann Cooper Albright & David Gere. Taken by Surprise. Wesleyan University Press. Connecticut, 2003.

Geisha Fontaine, Les danses du temps, Centre National de la danse 2004.

Franklin, Eric. Dance imagery for technique and performance. Ed. Human Kinetics, 1996.

Champaign, USA Miranda Tufnell & Chris Crickmay. Body Space Image. Notes towards improvisation and performance. Dance Books. Hampshire, 2006.

Georgette Shneer, Movement Improvisation, Human Kinetics, 1994.

Lecoq, Jacques. Le Corps Poétique. Actes Sud- Papiers, 1997.

Bourcier, Paul. Historia de la danza en Occidente. Blume. Barcelona,

Duncan, Isadora. Mi vida. Debate. Barcelona, 1983.

Graham, Martha. Martha Graham. Circe. Barcelona, 1982.

Perces, Marjorie B. i altres: "The Dance Technique of Lester Horton", Dance Horizons Book, Princeton. 1992

Schlicher, Susanne. Teatre-dansa. Institut del Teatre (escrits teòrics, 3). Barcelona, 1993.

Condró Lucas, Asimétrical Motion CLASES, editorial Continta Me Tienes, Madrid 2022.