



## 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 Acrobàcia 4: 2 ECTS Dansa 4 per físic: 2 ECTS
Hores totals de l'assignatura: 100 h Acrobàcia 4: 50 hores totals-30 hores presencials-20 hores treball d'alumne 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: 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: 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. 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 saltada i repolsada, 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 que seran principalment dirigits o especials.
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. Forma part del treball autònom vinculat al projecte físic.
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 5 més complexes a escollir (vertical olímpica/remuntada, quinta, volta russa, remuntat endarrere, paloma, tigre, flic-flac, peix, roda saltada/repolsada/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.