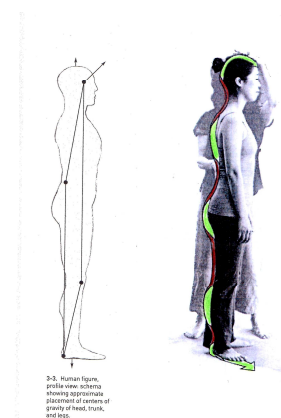


**PLA DOCENT**

<b>Curs:</b> 3r i 4t
<b>Especialitat:</b> Pedagogia, Coreografia
<b>Matèria:</b> Educació Somàtica
<b>Codi de l'assignatura:</b> 450011
<b>Assignatura:</b> Tècnica Alexander
<b>Tipus d'assignatura:</b> Optativa
<b>Crèdits ECTS de l'assignatura:</b> 45
<b>Hores totals de l'assignatura:</b>
<b>Impartició:</b> Octubre 2014 a gener 2015
<b>Professors/es:</b> Nica Gimeno
<b>Descripció del treball:</b>  Per mitjà de la Tècnica Alexander s'aprèn a inhibir les respostes automatitzades i a dirigir les que ens permeten respectar el control primari –millorar la relació entre el cap, el coll i l'esquena,. Un dels seus objectius és reintegrar l'equilibri i la coordinació natural i crear les condicions necessàries per millorar l'ús d'un mateix i per a ésser més eficient. Alexander creia que ni les paraules ni els exercicis eren suficients per estimular un canvi real dels nostres hàbits més profunds, així doncs, va desenvolupar un mètode de treball manual individualitzat en el qual el professor guia l'aprenentatge de la inhibició i la direcció de l'alumne amb l'ajuda del contacte manual i li dona les instruccions verbals necessàries perquè, a poc a poc, el subjecte vagi per si mateix sent el guia del seu propi aprenentatge.
<b>Requisits:</b>

**COMPETÈNCIES QUE S'ADQUIRIRAN EN CURSAR L'ASSIGNATURA:****Descripció competències de la matèria per a l'assignatura:****INTRODUCCIÓ DE CONCEPTES MITJANÇANT DIVERSUS MOVIMENTS CORALS I AMB PARELLA CONSTRUÏNT I DESVETLLANT ELS PRINCIPIS FUNDAMENTALS DE LA TÈCNICA ALEXANDER**

1. Descans constructiu.
2. Reconeixement del hàbit.
3. Reconeixement de la apreciació sensorial errònia.
4. Inhibició.
5. Deixar que passi versus fer.
6. Direcció.
7. Unitat Psico-física.
8. Interferència o no interferència: Aquesta es la qüestió.
9. Descobriments de l'elasticitat del sistema entre la força i la flexibilitat.
10. La dinàmica de la corbes primàries i secundaries.
11. Concepte d'ús d'un mateix.
12. L'ús afecte el funcionament.
13. Anar del conegut al desconegut en termes de percepció sensorial.
14. Canvis indirectes a través dels mitjans ( Inhibició i direcció)
15. Control Primari
16. Posició versus direcció ... dirigir la totalitat.
17. Eixos posteriors i anteriors, en connexió, en ziga-zaga.
18. Coordinació en la respiració.
19. Pensament constructiu.
20. Sistema obert, suport, intercanvi i connexió entre jo i fora.
21. Esquemes: Corbes primàries i secundaries  
Eixos de gravetat amb ZIGA-ZAGA





## RESULTATS DE L'APRENTATGE:

---

### Actituds:

1. Esforç en la superació de dificultats.
2. Acceptació i respecte vers la diversitat de propostes i d'opinions.
3. Participació activa a classe.
4. Participació activa en les tasques de treball personal.
5. Demostració d'interès i curiositat pel coneixement de la matèria.
6. Mantenir una actitud crítica en el treball propi i dels altres com a eina de desenvolupament personal.

## METODOLOGIA I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA:

---

Metodologia: 3 Crèdits ECTS.

### Treball presencial a l'aula:

- Anàlisi i reflexió mitjançant el debat amb els alumnes, dels diferents aspectes, tractats a les sessions de classe.
- Cada Alumne rebrà 3 classes individuals de ½. Amb la Nica i amb l'assistent en formació de l'escola "L'estudi centre tècnica Alexandre Barcelona" en el 3er. any de formació.

### Treball autònom alumne:

- Estructuració i redacció d'un diari que integri les experiències noves viscudes a les classes .
- La lectura del llibre "El cuerpo recobrado"
- Aquest treball consisteix en una reflexió sobre els conceptes de la TA abordats a classe i tenint com a ajuda el coneixement adquirit per la lectura del llibre "El cuerpo recobrado" com a forma de conclusió i d'organització de notes recollides a classe amb reflexions relatius a aquesta forma de treballar i entendre el nostre ésser psicofísic.

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

---

Donades les característiques metodològiques, en l'avaluació es tindrà en compte:

1. L'actitud de l'alumne davant la matèria.
2. La seva integració i participació en el grup classe.
3. La predisposició natural per a comprendre i relacionar la matèria.
4. L'assoliment pràctic de cada un dels aprenentatges.
5. El procés en l'aprenentatge.
6. El grau de percepció sensorial
7. La presentació dels treballs sol·licitats pel professor.

### Criteris d'avaluació:

- Comunicació amb l'alumnat.
- Aplicació de continguts.
- Actitud oberta i disponible per les noves experiències i conceptes en les classes.



Ponderació:

L'assignatura és presencial, per tant, es tindrà en compte l'assistència a classe i compliment en la treballs proposats pel professor/a durant el curs.

ASSISTÈNCIA	ACTITUDS	PROCÉS APRENTATGE	RESULTAT APRENTATGE	TREBALL FINAL
30%	10%	30%	10%	20%

Amb el 25% de faltes d'assistència a aquesta assignatura el professor té la facultat de suspendre automàticament l'alumne.

En acabar el curs es presentarà un treball final.

Avaluació única:

Segons criteri del/la docent, en casos excepcionals i per aquells estudiants que demostrin un llarg recorregut en l'exercici de la tasca docent es podrà establir una avaluació única a final de curs. L'avaluació única s'haurà de pactar prèviament a l'inici de curs amb el professor establint un calendari concret d'hores de tutoria i entrega de tasques encomanades. En aquest cas, s'aplicaran les mateixes ponderacions exposades abans. S'entén que pel que fa a l'assistència, aquesta s'avaluarà segons el nivell d'acompliment del calendari de tutories prèviament pactat.

L'alumne haurà de sol·licitar-ho directament al professor abans de l'inici de l'assignatura que, juntament amb l'escola en faran una valoració tenint en compte les característiques de cada cas particular.

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

---

##### **Bàsics**

GELG, Michael: *El Cuerpo Recobrado*.

NETTL-FIOL, Rebecca; VANIER, Luc. *Dance and the Alexander Technique Exploring the missing link*.

WOLF, Jessica; *Art of breathing*.