



## PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA CLÀSSICA

(Revisió febrer 2021)

### **Diferents parts que comprenen la prova:**

- ✓ DANSA CLÀSSICA
- ✓ DANSA CONTEMPORÀNIA
- ✓ IMPROVISACIÓ i CREACIÓ
- ✓ EXPLORACIÓ FÍSICA

Les proves corresponents a les diferents parts, es desenvoluparan segons l'estructura d'una classe de dansa seguint les indicacions i suggeriments del professor/a que dirigeixi l'activitat. Es disposarà del corresponent acompanyament musical.

La durada dels exercicis corresponents a cada assignatura serà determinada per l'escola.

### **Prova de nivell:**

La prova de nivell corresponent a la matèria d'Anatomia aplicada a la Dansa (descriptiva), serà teòrica i s'haurà de superar un examen escrit, després que l'aspirant hagi superat totes les proves d'accés ocupant una plaça com alumne oficial de l'escola.

### **Vestuari per realitzar les diferents proves:**

- Mallot (Noies)
- Samarreta blanca màniga curta (Nois)
- Malles roses (Noies)
- Malles negres sense peu (Nois)
- Mitjons blancs (Nois)
- Sabatilles de mitja punta (Nois i noies)
- Sabatilles de punta (Noies)



## PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA CLÀSSICA

(Revisió febrer 2021)

### PROVA DE DANSA CLÀSSICA:

Es tindrà en compte tots els continguts dels cursos anteriors, amb l'increment de dificultat de nivell, que correspon a continuació:

#### Exercicis a la barra:

- *Grand battement jeté balancé.*
- *Fouetté en effacé.*
- *Pirouette amb temps relevé a 90º.*

#### Exercicis de centre:

- *Fouetté en effacé en dehors i en dedans.*
- *Fouette a 90º par plié relevé*
- *Grand rond de jambe renversé en dehors.*
- *2n, 3r i 4t arabesque penché.*
- *Rond de jambe en l'air en tournant en dehors i en dedans.*
- *Battement divisé en quarts.*
- *Grand temps lié amb pirouette en dehors i en dedans.*

#### Girs

- Tots els *grands tours.*
- *Pirouettes* amb diferents posicions de braços i acabant en grans poses.
- *Pirouettes* de 5ª a 5ª alternant *en dehors* i *en dedans.*
- Vuit *Fouettés.*
- Vuit *tours attitude en dehors.*
- *Doble tour degagé en dehors.*
- *Chassé en tournant.*

#### Adagio:

Composar l'adagi amb els passos apresos a la barra i al centre.

#### Exercicis d'Allegro:

- *Brissé dessus-dessous.*
- *Grand sissonne en tournant.*
- *Sissonne simple en tournant.*
- *Saut de basque.*
- *Ballonné battu.*
- *Pas cabriole fermé* i obert a 45º
- *Grand fouette sauté*



## PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA CLÀSSICA

(Revisió febrer 2021)

- *Jeté entrelacé.*
- *Grand jeté a la segona.*
- *Rond de jambe sauté a 45º.*
- *Doble tour en l'air acabat a 5ª i a 4ª posició.(Nois)*
- *Grand pas ballotté*

### Exercicis de puntes:

- *Doble rond de jambe en l'air a 90º en dehors i en dedans.*
- *Pirouettes en dehors i en dedans acabant a battement tendu.*
- *Grands tour en dehors i en dedans.*
- *Relevé en totes les grans poses (4)*
- *Renversé en dehors.*
- *Grand rond de jambe en dehors.*
- *Fouetté en effacé en dehors.*
- *Pas ballonné en tournant.*
- *Pas de cheval.*
- *Tour dégagé en dehors doble.*
- *Vuit tours attitude davant en dehors.*
- *Vuit Fouettés*

### Criteris d'avaluació de la Dansa Clàssica:

- **S'avaluarà** la precisió, domini tècnic i la capacitat de risc en l'execució dels passos i combinacions de passos en cadascuna de les àrees de la classe.
- **S'avaluarà** la musicalitat i sensibilitat artística, l'execució de les frases de moviment -combinacions de passos- en cada àrea de la classe : adagi, girs, salts i puntes.
- **S'observarà** la diferència de qualitat de moviment en cadascuna de les àrees de la classe.



## PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA CLÀSSICA

(Revisió febrer 2021)

### PROVA DE DANSA CONTEMPORÀNIA:

Pels aspirants a 5è curs, es tindran en compte tots els continguts treballats i assolits en els cursos anteriors, amb alguns nous continguts.

El grau de dificultat es reflecteix en:

1. El tipus de combinatòria i seqüenciació dels continguts.
2. Els contrastos entre dinàmiques i moviment.
3. La velocitat emprada per a efectuar aquests canvis de dinàmica.
4. La duració dels exercicis (memorització i retenció / fons físic)

**A continuació s'especifiquen aquells continguts que són de nova incorporació:**

#### Treball de terra

- El treball de l'espiral des dels diferents segments del cos, utilitzant correctament la respiració, els impulsos i les direccions.
- Entrades i sortides des de i cap a terra amb diferents dinàmiques.

#### Treball dempeus

- Girs en les posicions treballades en cursos anteriors, en *dehors* i en *dedans*, amb torsos.

#### Salts i Desplaçaments

- Sortides i aterrades des de i cap al terra per executar un salt.

#### Criteris d'avaluació de la Dansa Contemporània:

- **S'avaluarà** la consciència corporal, col·locació, alineació i naturalitat en l'execució dels exercicis així com la coordinació del tors, braços i cames en les seqüències de moviments marcades.
- **S'avaluarà** la capacitat de concentració en la realització dels exercicis així com al capacitat de reacció i assimilació de les combinacions.
- **S'avaluarà** la musicalitat i la qualitat del moviment en tots els exercicis.
- **S'observarà** la decisió i atac de moviment que mostra l'alumne en els exercicis de desplaçament.  
**S'avaluarà** la capacitat de memorització i retenció de la informació donada durant la classe.



## PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA CLÀSSICA

(Revisió febrer 2021)

### PROVA D'IMPROVISACIÓ I CREACIÓ:

- Improvisar i treballar amb tasques de composició tenint en compte els següents aspectes i elements del moviment:
  - El disseny: aspectes espacials (direccionals, nivells, dissenys espacials) i aspectes aplicables al cos (simetria, asimetria, successió oposició, volums, segments, associació de diferents segments, dissenys singulars i en grup).
  - La combinació del disseny espacial i el corporal. Anàlisi de transicions entre dissenys. Articular el concepte de frase.
  - Les dinàmiques i qualitats de moviment (tens, lleuger, accentuat, continu, directe, modulats.....). Els contrastos dinàmics. Accions bàsiques i combinacions atenent als contrastos en el fraseig i en el ritme.
  - El ritme i el flux. Ritme de la respiració, ritme emocional, ritme de metrònom, acceleració, alentiment i altres canvis de ritme.
- El treball individual i el treball de grup (utilització de l'espai i interacció amb l'altre)
- La composició a partir de l'apunt de temes, músiques, objectes i altres elements proposats.
- Construir i/o improvisar seqüències de moviment en parella que continguin segons es demani: canvis de nivell, de velocitat, de qualitats i dinàmiques, simetria, asimetria, segments

### Criteris d'avaluació de la Improvisació i creació:

- **S'avaluarà** a l'alumne en la manera i el grau d'utilització dels aspectes del moviment abans esmentats : espacials, direccionals i els diversos elements aplicables al cos que intervenen en la improvisació i composició coreogràfica així com la musicalitat.
- **S'observarà** la fluïdesa i naturalitat en l'execució de la improvisació i/o composició.
- S'avaluarà la capacitat de saber fer les transicions entre els diferents moviments i seqüències dins d'una composició / improvisació.
- **S'observarà** tant la interpretació individual com la compenetració amb el grup.



## PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA CLÀSSICA

(Revisió febrer 2021)

### PROVA DE NIVELL: Anatomia aplicada a la Dansa

La prova de nivell corresponent a la matèria d'Anatomia aplicada a la Dansa (descriptiva), serà teòrica i s'haurà de superar un examen escrit, després que l'aspirant hagi superat totes les proves d'accés ocupant una plaça com alumne oficial de l'escola.

#### CONTINGUTS (Generalitats):

1. Teixits corporals fonamentals:
  - Descripció i topografia
2. El múscul:
  - Fisiologia i funció muscular
  - To, treball i fatiga muscular
  - Preparació; escalfament i refredament
  - Estiraments
3. Sistema nerviós:
  - S.N.C i perifèric. Fisiologia
  - Funció motora i sensitiva
  - Equilibri
  - Sensibilitat i memòria propiceptives
  - Coordinació
  - Relaxació
4. L'esquelet:
  - Tipus d'ossos
  - Les articulacions. Tipus
  - Sistemes d'estabilització articular. Lligaments
  - Eixos i plànols de moviment
  - Alteracions normals i patològiques dels eixos corporals.
  - Avantatges i inconvenients per a la pràctica de la dansa

#### CONTINGUTS (Anatomia Descriptiva):

1. Cintura pelviana:
  - Estructures òssies i articulars
    - Articulació coxofemoral. Estudi biomecànic.
  - Músculs que la mobilitzen.
  - Importància per a la dansa.
2. Columna vertebral:
  - Estructures òssies i articulars.
  - Biomecànica de l'eix corporal. Possibles alteracions
  - Musculatura que la mobilitza



## PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA CLÀSSICA

(Revisió febrer 2021)

- Equilibri pelvic anteroposterior i lateral
- 3. Membre inferior:**
  - Estructures òssies i articulars
  - Articulació del genoll. Biomecànica. Músculs que el mobilitzen. Importància per a la dansa
  - Articulació del turmell. Biomecànica. Músculs que el mobilitzen. Importància per a la dansa
  - El peu. Tipus de peus. Biomecànica. Músculs que el mobilitzen. Importància per a la dansa
- 4. Cintura escapular i membre superior:**
  - Estructures òssies i articulars
    - Biomecànica escapul-humeral. Musculatura intrínseca i extrínseca de la cintura escapular. Importància per a la dansa
    - Biomecànica del colze. Músculs que el mobilitzen. Importància per a la dansa
  - Canell i ma.
- 5. Bipedestació:**
  - Deambulació. Biomecànica
  - Carrera. Biomecànica
  - Salt. Biomecànica
- 6. Sistema cardio-pulmonar:**
  - Fisiologia de l'aparell cardio-respiratori
  - Treball aeròbic i anaeròbic
  - Tipus de respiració
- 7. Orgues corporals mes importants:**
  - Descripció
  - Topografia
  - Funcions

### **CONTINGUTS (Principis bàsics de medicina de la dansa):**

- 1. Lesions mes freqüents en la pràctica de la dansa:**
  - Descripció topogràfica. Etiologia
  - Prevenció.
  - Tractaments inicials
  - Ús i tècnica d'aplicació d'embenatges curatius o preventius
  - Exercicis de recuperació



## PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA CLÀSSICA

(Revisió febrer 2021)

### Criteris d'avaluació de l'Anatomia aplicada a la dansa:

- **Entendre** el funcionament del cos com a fet fisiològic i biomecànic.
- **Poder** aplicar aquests coneixements a la pràctica de la dansa.
- **Entendre** quina és la millor manera de fer funcionar el nostre cos en la dansa amb el màxim de rendiment i el mínim de risc.
- **Aprendre** les diferències que es poden trobar en diferents individus.
- **Poder** valorar les condicions físiques per a la pràctica de la dansa.
- **Haver** assolit els continguts del programa.
- **Fer** una prova final en forma d'examen teòric escrit.

### Bibliografia recomanada:

1. BORDIER, Georgette. ANATOMIE APLIQUEE A LA DANSE. Ed Amphora, 1985. Paris
2. CALAIS-GERMAIN, Blandine. ANATOMIA PARA EL MOVIMIENTO
3. RYAN, Allan J. THE HEALTHY DANCER. Dance Books. Abridged Edition. London
4. ARNHEIM, Daniel. Dance injuries. Dance Books. Abridged Edition. London
5. ETIENNE, J.C. SPORT ET REEDUCATION. Ed Masson. Paris
6. CREFF, A.F. LA FEMME ET L'ESPORT. Ed Masson. Paris
7. CREFF, A.F. DIETETIQUE ESPORTIVE. Ed Masson. Paris
8. FOX, Edward. FISIOLOGIA DEL DEPORTE. Ed. Panamericana. Buenos Aires
9. KAPANDJI, I.A. CUADERNOS DE FISIOLOGIA ARTICULAR. Ed. Toray-Masson. Barcelona
10. WIRHED, Rolf. ANATOMIE ET SCIENCE DU GEST SPORTIF. Ed Vigot. Paris
11. NAGRIN, Daniel. HOW TO DANCE FOREVER. Quill. New York
12. HOWSE, Justin. TECNICA DE LA DANZA Y PREVENCIÓN DE LESIONES. Ed. Paidotribo