



PLA DOCENT

Curs: 1r
Especialitat: Interpretació
Codi de l'assignatura: 511004
Assignatura (nom): Moviment 1
Tipus d'assignatura: Obligatòria
Crèdits ECTS de l'assignatura: 10 ECTS
Hores totals de l'assignatura: 250 hores
Impartició: anual
Professors/es:
Descriptors:
<ul style="list-style-type: none"> - Fonaments de l'expressió corporal i anàlisi-aplicació en la composició escènica de les qualitats de moviment. - Consciència de l'ús corporal, postura, energia, desbloqueig, fluïdesa del moviment i millora de l'esquema corporal. - Anatomia per a la comprensió i anàlisi del moviment. - Coordinació i interacció entre l'espai el so i el moviment. - Iniciació a l'acrobàcia individual i grupal. - Condicionament físic des de la correcta col·locació corporal.
Requisits:
Observacions: Per a l'aprenentatge dels coneixements i habilitats de dansa serà imprescindible el treball a l'aula amb mestre instrumentista.

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLARAN A L'ASSIGNATURA:

Competències generals (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. Disposar d'un condicionament físic bàsic que permeti afrontar els requeriments del treball escènic.
2. Conèixer els aspectes anatòmics i cinètics bàsics del moviment.
3. Ser capaç de moure's i actuar en escena d'una manera lliure, desbloquejada, fluïda i amb economia d'esforç i saber com millorar els hàbits que hi interfereixen.
4. Mostrar versatilitat pel que fa a les qualitats de moviment, precisió en el gest i domini dels recursos expressius (no verbals) necessaris per al treball escènic, així com sensibilitat a la connexió cos-emoció. I ser capaç d'aplicar-ho a la composició escènica.
5. Ser capaç d'executar una partitura corporal amb musicalitat i ritme.
6. Ser capaç d'observar, analitzar i comprendre els components bàsics del llenguatge de la dansa i disposar dels recursos bàsics per a la improvisació.
7. Ser capaç d'executar amb correcció les tècniques acrobàtiques bàsiques individuals, així com exercicis d'acrobàcia teatral en petits grups.
8. Adquirir hàbits de preparació i entrenament corporal d'acord amb les pròpies necessitats.

RESULTATS DE L'APRENENTATGE:

Coneixements:

ACROBÀCIA 1

1. Conèixer i saber realitzar exercicis de preparació física específics per l'acrobàcia.
2. Conèixer els fonaments de les tècniques acrobàtiques bàsiques individuals i grupals.
3. Conèixer les pròpies limitacions i potencialitats psicomotrius.



CONDICIONAMENT FÍSIC

1. Entendre el funcionament bàsic de la biomecànica articular en el moviment.
2. Conèixer els conceptes bàsics del condicionament físic: qualitats físiques, mètodes de treball i estructura de la sessió.
3. Conèixer la metodologia d'Abdominals sense risc.

CONSCIÈNCIA CORPORAL

1. Conèixer i saber aplicar els conceptes d'ús corporal, hàbit de moviment i "deixar de fer".
2. Disposar d'un mapa corporal òptim per a l'organització conscient del moviment: Centre corporal, verticalitat, arrelament.
3. Saber aplicar recursos corporals que permetin el desbloqueig i la relaxació.
4. Conèixer l'estructura bàsica i el funcionament de l'aparell locomotor: articulacions, ossos i músculs.

DANSA 1

1. Desenvolupar la precisió del moviment en el temps, la forma i l'espai.
2. Desenvolupar l'escolta com eina bàsica de l'actor.
3. Adquirir la consciència en la relació de la música i el moviment.

EXPRESSIÓ CORPORAL 1

1. Comprendre i discriminar els conceptes estructurals i funcionals bàsics de l'expressivitat del cos i del moviment.
2. Disposar dels coneixements que permeten analitzar i aplicar l'estudi del moviment a partir dels paràmetres de espai, temps, pes i flux, i aplicar-los a la composició en l'espai escènic.
3. Conèixer els elements expressius que condicionen i determinen la presència escènica.

Habilitats, procediments o destreses:

ACROBÀCIA 1

1. Executar exercicis de preparació física específics per l'acrobàcia.
2. Executar les tècniques acrobàtiques individuals bàsiques: tombarelles (endavant, endarrere i lateral), sardina, tombarella de combat, vertical de cap, vertical d'espatlla, vertical de mans, vertical-tombarella, roda (interior, exterior i lateral), secant i pont.
3. Treballar els elements acrobàtics bàsics encadenats.
4. Treballar els elements acrobàtics bàsics amb material divers i aparells especialitzats:
 - Plint: vertical de cap, tombarella.
 - Bancs: tombarella, vertical de cap, roda a baixar.
5. Treballar l'acrobàcia teatral: equilibris, formes jugades i combinacions bàsiques.

CONDICIONAMENT FÍSIC

1. Desenvolupar la força, incrementant les possibilitats de rendiment motor juntament amb el perfeccionament de les funcions d'ajust, domini i control postural.
2. Treballar els recursos pràctics i els coneixements teòrics i per que l'alumne pugui millorar la resistència cardiovascular i la flexibilitat.
3. Exercicis de millora i control de l'actitud i col·locació corporals.
4. Aprendre a treballar els abdominals segons el mètode: Abdominals Sense Risc, de Blandine Calais.
5. Donar eines per tal que l'alumne pugui millorar el seu condicionament físic global.

CONSCIÈNCIA CORPORAL

1. Aclarir i consolidar l'esquema corporal a partir del qual s'organitza el moviment.
2. Reconèixer i saber modificar hàbits de moviment perjudicials.
3. Comprendre i dominar conceptes bàsics d'anatomia aplicats al moviment.

DANSA 1

1. Saber gestionar l'ús de l'eix vertical: equilibri, caiguda, suspensió.
2. Assolir un domini en la coordinació general.
3. Saber relacionar els tres nivells espacials: alt, mig, baix.
4. Saber reconèixer les diferents variants rítmiques: pulsació, pausa, acceleració



5. Saber utilitzar el pes en les diferents dinàmiques del moviment.
6. Saber emprar i relacionar la improvisació de moviment.

EXPRESSIÓ CORPORAL 1

1. Ús teatral, des del moviment no codificat, dels conceptes estructurals i funcionals bàsic de l'expressivitat del cos
2. Reconèixer i saber utilitzar l'impuls corporal de l'actor.
3. Disposar de les eines que permeten incrementar la presència escènica.
4. Experimentar les connexions entre el moviment i l'emoció.
5. Assolir definició, precisió i claredat del gest i del moviment. Disseny corporal.
6. Estudi funcional del gest humà, tant en una gestualitat quotidiana (observada) com en una gestualitat dissenyada (creada).
7. Saber generar petites creacions escèniques dominant l'ús de contrastos, canvis de registre i transicions amb qualitats de moviment.

Actituds:

1. Desenvolupar hàbits de treball corporal, respecte, presa de consciència i cura del propi cos.
2. Despertar en l'alumne el plaer per l'exercici físic.
3. Desenvolupar el rigor, la confiança, la responsabilitat, el sentit empàtic, motivació, el compromís, la disciplina i el rigor envers el treball propi i el col·lectiu.
4. Desenvolupar la disponibilitat que requereix el treball combinat d'emocions i moviment i desenvolupar la creativitat. Cercar l'aprenentatge autònom de l'alumne.

CONTINGUTS FORMATIUS (TEMARI)

Blocs de contingut:

ACROBÀCIA 1

1. Exercicis de preparació física específics per l'acrobàcia.
2. Tècniques acrobàtiques bàsiques individuals i en petits grups, variants i encadenaments.
3. Acrobàcies amb aparells: bancs, plint, material divers (cadires, bancs, cubs...).
4. Acrobàcia teatral: equilibris, formes jugades i combinacions senzilles.

CONDICIONAMENT FÍSIC

1. Exercicis físics per desenvolupar la força, la flexibilitat i la resistència.
2. Sèrie d'exercicis del mètode: Abdominals sense risc.

CONSCIÈNCIA CORPORAL

1. Conceptes teòrics bàsics d'anatomia aplicada al moviment.
2. Consciència corporal. (Autoconsciència a través del moviment). Conceptes bàsics d'ús corporal, modificació d'hàbits perjudicials, deixar de fer, etcètera, a partir de diverses tècniques.
3. Mobilitat articular. Com incorporar hàbits de relaxació en el moviment.
4. Reaccions davant un estímul d'alerta
5. Esquema corporal. Organització del moviment a partir de les nocions de centre, verticalitat i arrelament.
6. Imatge corporal. Representació interna d'un mateix.
7. Exercicis de consciència de centres direccions.
8. Exercici de coordinació, lateralitat i consciència del moviment.
9. L'energia corporal. Diferents aproximacions.

DANSA 1

1. Centre de gravetat. Equilibri, suspensió, impuls, accentuació i respiració del moviment.
2. Treball amb les extremitats. Flexió, extensió, rotació.
3. Flexibilitat, força i resistència.
4. Desplaçaments en l'espai.
5. Col·locació de l'eix corporal: alineació dinàmica.



6. Seqüències de moviment en diferents estructures rítmiques.
7. Improvisació: individual, en parelles i de grup.

EXPRESSIÓ CORPORAL 1

1. Fonaments expressius estructurals: Eixos, nivells, centre i perifèria corporal, espai intra-corporal, asimetria i desequilibri.
2. Fonaments expressius funcionals: Impuls corporal, asimetria, desequilibri, tensió-distensió-relax, antagonisme muscular, gravetat, caminar, contra-moviments (tibar-empènyer, càrrega-descàrrega, actiu-passiu, caure-pujar, etc.), contenció de l'energia, punts de recolzament i gest quotidià.
3. Les qualitats de moviment. Paràmetres físics: Espai, temps, pes, flux. Paràmetres emotius, metafòrics o sensorials.
4. Representació gràfica dels esforços de Rudolf Laban.
5. La presència escènica: Netetat gestual, contenció, projecció, expansió i irradiació de l'energia corporal, gest i mirada.
6. Composició escènica.

METODOLOGIA I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA

Metodologia:

- Activa i participativa. Totes dues busquen la implicació i la motivació de l'alumne per aconseguir l'èxit del seu procés educatiu.
- Estimuladora de la capacitat de creació personal de l'alumne. Aquesta creació pròpia pretén oferir a l'alumne un espai de trobada amb el seu propi procés i univers estètic.
- L'estil d'ensenyament de l'acrobàcia és bàsicament per instrucció directa, assignació de tasques i estil de lliure exploració i tècnica de cerca. L'estratègia de pràctica serà global i mixta.
- En el condicionament físic l'estil d'ensenyament serà per instrucció directa. L'estratègia de pràctica serà global.
- Classes presencials amb treball individual i per grups, en què l'aprenentatge es dona principalment a través de l'experimentació i l'acció. S'utilitzaran improvisacions individuals, en parella i en grup, així com exercicis escènics, amb comentari de l'experiència.
- Cada treball proposa un repte a l'alumne que haurà de cercar els seus coneixements previs i combinar-los amb els nous que la matèria proposa, per tal d'assolir un aprenentatge significatiu.
- Combinació de treball presencial a l'aula amb treball autònom.
- Treball amb mestre instrumentista a dansa.

Organització general de l'assignatura:

Hores de lectivitat presencial: 200
Hores de treball autònom: 50
Hores total assignatura: 250

Organització per mòduls:

- ACROBÀCIA

Hores de lectivitat presencial: 40
Hores de treball autònom: 10
Hores total assignatura: 50

- CONDICIONAMENT FÍSIC

Hores de lectivitat presencial: 40
Hores de treball autònom: 10
Hores total assignatura: 50

- CONSCIÈNCIA CORPORAL

Hores de lectivitat presencial: 40
Hores de treball autònom: 10
Hores total assignatura: 50

- DANSA 1

Hores de lectivitat presencial: 40
Hores de treball autònom: 10
Hores total assignatura: 50

- EXPRESSIÓ CORPORAL 1

Hores de lectivitat presencial: 40
Hores de treball autònom: 10
Hores total assignatura: 50

Avaluació (criteris, estratègies o activitats i ponderació):

- Assoliment dels coneixements, habilitats i actituds detallats en el programa.
- A cada bloc formatiu s'establiran les proves pertinents per a avaluar.
- L'avaluació contínua és una part important de la nota final.
- Assignatura presencial que implica la obligatorietat de l'alumnat d'assistència a totes les sessions.
- Amb més del 25% de faltes d'assistència el professor té la facultat de suspendre automàticament l'alumne.
- El professor determinarà amb quin número de faltes es perd el dret a avaluació informant a l'alumnat a l'inici de cada bloc.
- La nota final de l'assignatura serà la resultant de la mitjana aritmètica i ponderada dels diferents blocs formatius, sempre i quan hi hagi almenys quatre blocs aprovats.
- Tenir dos o més blocs suspesos implica suspendre l'assignatura.

Avaluació per mòduls:

ACROBÀCIA

- Treball individual: progrés individual, avaluació continuada i examen final.
- Treball teatral en grup: avaluació continuada i treball final.

Ponderació:

ASSISTÈNCIA	ACTITUDS	CONEIXEMENTS O CONCEPTES	PROCEDIMENTS O HABILITATS
10%	10%	10%: - Ajudes - Coneixements teòrics de la tècnica individual	70%: - 60% treball individual: 50% treball al terra 10% treball amb material - 10% acrobàcia teatral en grup: 5% avaluació continuada 5% presentació a classe

Treball autònom: consistirà en preparar un número acrobàtic en grup en el que ha d'haver figures corporals, piràmides o torres, formes jugades i elements de transició acrobàtics. Es presentarà al final del curs. Durada de la peça: entre 3 i 5 minuts.

CONDICIONAMENT FÍSIC

S'avaluarà el progrés individual (avaluació continuada) i el resultat final en la millora de les qualitats físiques.

Ponderació:

ASSISTÈNCIA	ACTITUDS	CONEIXEMENTS O CONCEPTES	PROCEDIMENTS O HABILITATS
10%	10%	10%: - 5% Diari d'exercicis - 5% Control FC, coneixements de metodologia i biomecànica articular.	70%: - 10% control corporal i col·locació, coordinació i agilitat - 60% qualitats físiques: resistència, força i flexibilitat

Treball autònom: execució del programari de CF i control de la freqüència cardíaca; portar un diari dels exercicis d'ASR amb reflexions i valoració personal.

CONSCIÈNCIA CORPORAL

- Avaluació continuada.
- Treball individual i en grup. Compromís i progressió.
- Presentació de tots els treballs autònoms. (imprescindible per ser avaluat).
- Presentació del treball final (imprescindible per ser avaluat).

Ponderació:

ASSISTÈNCIA	ACTITUDS	CONEXIMENTS O CONCEPTES	PROCEDIMENTS O HABILITATS
10%	10%: - 5% Treball a classe - 5% Treball autònom	10%: Treball final (escrit i/o en moviment)	70%: - 10% Autoconsciència de les dificultats. - 10% Bona tria d'exercicis per resoldre les pròpies dificultats. - 10% Modificació d'hàbits prejudicials - 10% Coneixements teòrics d'anatomia. - 10% Bon ús del centre, arrelament i verticalitat i relaxació en el moviment. - 10% Bon ús de les direccions en l'espai i coordinació. - 10% Capacitat de concentració.

Treball autònom: consistirà en la lectura de la bibliografia recomanada, visionat de vídeos referenciats (amb el seu comentari) memorització dels continguts d'anatomia i la preparació de la memòria final escrita, així com en la pràctica individual de continguts a desenvolupar (concentració, equilibri, estructura, relaxació, economia d'esforç, coordinació, flexibilitat, etc.).

Treball final: memòria experiencial com a treball escrit final. És a dir, un text on es detallin aspectes del propi procés d'aprenentatge des d'un punt de vista experiencial (els aspectes dels que s'han fet conscients al llarg de les sessions, què han experimentat, com els ha afectat, que han pogut transformar, etc.). Inclourà els exercicis per seguir practicant en funció de les pròpies dificultats.

Serà facultatiu demanar, a més, un treball de creació semi estructurat (màxim 2 minuts) on expressessin la seva evolució, en moviment (poden utilitzar tots el materials que vulguin).

Format: entre 2.000 y 3.500 paraules, Times New Roman 12 a doble espai, en document WORD.

EXPRESSIÓ CORPORAL 1

Avaluació continuada:

- Treball individual i en grup. Compromís i progressió.
- Presentació de tots els treballs autònoms. (imprescindible per ser avaluat)
- Presentació del treball final (imprescindible per ser avaluat)

Treball final: consistirà en la preparació, composició i presentació en una classe comuna d'un esquetx de 3 a 5 minuts de durada, realitzat en grups de 2 o 3 estudiants, sobre les qualitats de moviment (els esforços).

Aquest treball, que s'anirà reconduint pel professor tutor, ocuparà les hores previstes de treball autònom. Els estudiants disposaran d'espais (aules) adequats per a realitzar-lo.

Ponderació:

ASSISTÈNCIA	ACTITUDS	CONEXIMENTS O CONCEPTES	PROCEDIMENTS O HABILITATS
10%	10%: - Treball a classe - Treball en equip	10%: - Els esforços bàsics - Avaluació continuada	70%: - 20% progrés individual en registres de moviment (espai, temps, tensió, flux) - 50% esquetx qualitats de moviment: 10% treball en grup 10% creació i aprenentatge de la partitura 30% interpretació de la partitura (20% avaluació continuada i 10% presentació en classe oberta)



DANSA 1

Ponderació:

ASSISTÈNCIA	ACTITUDS	CONEXIMENTS O CONCEPTES	PROCEDIMENTS O HABILITATS
10%	20%: - Treball a classe - Treball en equip	10%: - Avaluació continuada	60%: - 40% treball individual. - 10% control corporal i col·locació - 10% treball en grup

Treball autònom: es dividirà entre treball "tècnic" i de recerca. Cada professor/a ho repartirà segons necessitats del grup.

Els alumnes hauran de presentar els treballs autònoms al llarg del curs i un treball final on hi haurà d'haver propostes individuals i de tot el grup.

El treball final: "tècnic" + recerca serà una petita peça coral a realitzar amb tot el grup. Durada d'aquest últim treball: entre 3 i 5 minuts

BIBLIOGRAFIA, FONTS I RECURSOS DE DOCUMENTACIÓ

1. Araújo, C. (2004). Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona. Paidotribo.
2. Àvila, R. (2003). Jirí Kylián somniador de danses. Barcelona: Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona.
3. Àvila, R. (2011). Moure i commoure, consciència corporal per a actors, músics i ballarins. Barcelona: Institut del Teatre. (cap. 1 i 5)
4. Brooks, C. (2006). Consciència sensorial. Ed. Los libros de la liebre de marzo. Barcelona.
5. Calais-Gemain, B. (2010). Anatomía para el movimiento, Vol. I y II. Ed. La liebre de marzo. Barcelona.
6. Calais-Gemain, B. (2010). Abdominales sin riesgo. Ed. La liebre de marzo. Barcelona.
7. Estapé, E. (2002). La acrobacia en gimnasia Artística. INDE Publicaciones. Barcelona.
8. Feldenkrais, M. (2009). Autoconciencia por el movimiento. Barcelona: Paidós Ibérica.
9. Graham, M. (1982) Martha Graham. Barcelona: Circe.
10. Jarmey, C. (2010). Atlas conciso de los músculos. Editorial Paidotribo. Barcelona.
11. Mateu, M. (1998). 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Paidotribo, Barcelona.
12. Lever, M. (1995). Isadora. Barcelona: Circe Ediciones.
13. Schinca, M. (2010). Expresión corporal técnica y expresión del movimiento. Madrid: Wolters Kluber. (4ª Edició). (pag. 73-83).
14. Trager, M. (1994). À mon corps, je dis oui. Le Soufle d'Or. Barret -le-Bas.
15. Vernetta, M.; López, J. i Panadero, F. (1996). El acrosport en la escuela. INDE, Barcelona.