



## PLA DOCENT

<b>Curs:</b> 3r
<b>Especialitat:</b> Pedagogia de la dansa
<b>Matèria:</b>
<b>Codi de l'assignatura:</b> 452002
<b>Títol de l'assignatura:</b> Treball de puntes i tècnica per a nois I
<b>Subtítol:</b>
<b>Tipus d'assignatura:</b> Optativa
<b>Adscripció de l'assignatura:</b> Departament de Pedagogia de les arts de l'espectacle
<b>Crèdits ECTS de l'assignatura:</b> 3 ECTS
<b>Hores totals de l'assignatura:</b> 75 h 45 h lectivitat presencial (60%) - 30 h de treball autònom de l'alumnat (40%)
<b>Impartició:</b> A determinar segons horaris
<b>Professors/es:</b> A determinar segons POA
<b>Descriptor:</b> Aprenentatge de les bases de preparació física i tècnica necessàries per a l'ensenyament del treball de les puntes i de la tècnica per a nois. L'inici en el treball específic de puntes per a la dona. Comprensió dels principis tècnics/estilístics i del desenvolupament del treball i el to muscular adient des de la correcta col·locació i alineació corporal, definits i estipulats des de l'ensenyament genèric de la tècnica de la dansa clàssica, tenint en compte les aptituds físiques naturals així com de les franges d'edat a qui va dirigit. Nomenclatura per als nivells inicial i principi del nivell intermedi.
<b>Requisits:</b>
<b>Observacions:</b> Aquesta assignatura és obligatòria de l'itinerari de docència/menció en dansa clàssica. Compta amb suport d'instrumentista.

### COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLARAN A L'ASSIGNATURA:

#### Competències transversals:

- CT2 Recollir informació significativa, analitzar-la, sintetitzar-la i gestionar-la adequadament.  
CT3 Solucionar problemes i prendre decisions que responguin als objectius del treball que es realitza.  
CT13 Buscar l'excel·lència i la qualitat en la seva activitat professional.

#### Competències generals:

- 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.

#### Competències específiques:

- 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 la capacitat per a entendre les característiques específiques de cada individu i, en consonància amb això, orientar a l'alumnat en el seu procés formatiu.  
CEP5 Conèixer, comprendre i aplicar els principis psicopedagògics generals, aprofundint en metodologies i didàctiques específiques de la dansa, considerant els diferents contextos en els que es pugui ocupar la funció docent.  
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.  
CEP19 Assumir que l'exercici de la funció educadora, docent i dinamitzadora ha d'anar perfeccionant-se permanentment i adaptant-se als canvis culturals, socials, humanístics i pedagògics al llarg de la vida.

#### Altres competències de l'assignatura:

Saber comunicar i transmetre coneixements, vinculats a la dansa i a les especificitats de les sabatilles de puntes i el treball específic de nois als alumnes i participants en les activitats o projectes formatius, conduint, orientant i promovent l'aprenentatge autònom.

## RESULTATS DE L'APRENTATGE:

---

### Coneixements:

- C1 Coneixement de l'origen de les sabatilles de puntes i de les necessitats físiques i tècniques mínimes per poder abordar-ne el treball.
- C2 Coneixement de l'evolució de la tècnica clàssica així com el de la sabatilla de punta, la seva tècnica específica i del treball específic masculí.
- C3 Coneixement dels diferents tipus de sabatilla així com l'adequació necessària per a cada peu.
- C4 Coneixement de la col·locació bàsica sobre les puntes: l'eix i la distribució del pes. Veure i corregir les diferències segons morfologia.
- C5 Coneixement del treball bàsic d'articulació i enfortiment del peu per a la tècnica de puntes.
- C6 Coneixement de la utilització de les sabatilles de punta com a eina didàctica amb objectius de flexibilitat i reforç de turmell i peu així com tècnic.
- C7 Coneixement de la progressió i el desenvolupament de la tècnica de les puntes i del treball de nois en els nivells inicial i intermedi.
- C8 Coneixement de la musicalitat adient a les qualitats de moviment i accents propis de la tècnica de puntes i del treball de nois.
- C9 Coneixement de l'evolució de la tècnica clàssica així com del treball específic masculí.
- C10 Coneixement dels principis anatòmics i biomecànics pel desenvolupament del treball d'enfortiment del tors, braços, cames i peus per al treball específic de nois. Veure i corregir les diferències segons morfologia.

### Habilitats, procediments o destreses:

- H1 Treballar la col·locació sobre les puntes i analitzar els canvis d'eix i de repartiment del pes corporal.
- H2 Treballar i crear exercicis bàsics d'articulació i enfortiment del peu per a la tècnica de puntes.
- H3 Adaptar exercicis bàsics del treball de puntes a diferents morfologies, edats i nivells.
- H4 Utilitzar la sabatilla de punta com a eina didàctica: per millorar la flexibilitat, per l'augment de la força del turmell, del peu i dels dits del peu, així com pel domini de l'equilibri i/o altres objectius tècnics.
- H5 Crear exercicis amb objectius de lògica progressió i desenvolupament de la tècnica paral·lelament a l'enfortiment de turmells i peus.
- H6 Organitzar i crear exercicis tenint compte la musicalitat adient a les qualitats de moviment i accents propis de la tècnica de puntes.
- H7 Treballar i crear exercicis bàsics per l'enfortiment físic i tècnic específic dels nois.
- H8 Adaptar exercicis bàsics del treball per a nois a diferents morfologies, edats i nivells.
- H9 Crear exercicis per a nois, amb objectius de lògica progressió i desenvolupament de la tècnica.
- H10 Crear exercicis per a nois tenint compte de l'estil específic requerit en la dansa clàssica.
- H11 Organitzar i crear exercicis tenint en compte la musicalitat adient a les qualitats de moviment i accents propis del treball específic per a nois.

### 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):**

---

### Desenvolupament de la tècnica clàssica al llarg de la història (comú):

- Factors socials significatius en la carrera del ballari/na.
- Els grans ballarins/es i la tècnica: la seva relació i l'evolució de la mateixa.
- La relació de la tècnica amb l'evolució de la societat, els costums i el vestuari.

### Continguts específics de treball de puntes:

- Introducció històrica a la sabatilla de punta:
  - Context del naixement de la sabatilla de punta: Necessitats físiques bàsiques pel treball de puntes.
  - Evolució de la tècnica clàssica. Evolució de la sabatilla.
- La sabatilla de punta:
  - Tipus de sabatilles. Adequació de la sabatilla al tipus de peu.
  - La utilització de la sabatilla de punta com a eina didàctica per millorar de la flexibilitat , per l'augment de la força del turmell, del peu i dels dits del peu, així com pel domini de l'equilibri.
- El treball del peu i de l'eix corporal:
  - El treball bàsic d'articulació i enfortiment del peu per a la tècnica de puntes.
  - La col·locació bàsica sobre les puntes: l'eix i la distribució del pes.
  - El treball de les puntes: pujades, baixades, girs...etc.
  - La musicalitat específica pel treball de puntes.
  - La progressió i el desenvolupament de la tècnica en el nivells inicial i intermedi.

### Continguts específics de la tècnica de nois:

- El desenvolupament del treball físic de la tècnica de nois:
  - Especificitats del treball masculí a la tècnica de dansa clàssica
  - Col·locació i grups musculars principals
  - Desenvolupament del to muscular de les cames: quadríceps, bessons, vast intern etc.
  - Desenvolupament del to muscular general del tors i braços: abdominals, pectorals, quadrats lumbar, serrats, bíceps, tríceps etc.
  - Tractament específic des exercicis que conformen la nomenclatura dels nivells inicial i intermedi.
  - Tractament específic del treball del centre i els girs.
  - Tractament específic per salts i batterie.

### L'estil específic per a nois en la dansa clàssica:

- Col·locació i posicions de braços.
- Caminades en diferents velocitats.



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

---

**Metodologia 3 crèdits ECTS = 45 hores lectivitat presencial (60%) i 30 hores de treball autònom de l'alumne (40%) = 75 hores totals):**

És important que l'alumnat aporti un treball centrat en la seva pròpia reflexió, tant pel que fa en la seva mateixa experiència docent, com en la seva experiència com alumne/a de dansa.

Les classes s'estructuren de la següent manera:

- Exposició del tema per part del professor,
- Participació i debat dels alumnes,
- Visionat de classes o de material videogràfic,
- Exemples de casos reals,
- Treball en grup,
- Presentacions de treballs escrits.

Es treballarà, si s'escau, també l'assignatura i els seus continguts des de les noves tecnologies, al Campus Virtual (Moodle).

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

---

Donades les característiques metodològiques es tindrà en compte:

- Assistència obligatòria i participació: 10%
- Activitats d'aula i treball individual: 70%
- Presentacions (orals/escrites): 20%
- Continguts teòrics del curs
- Propostes d'exercicis
- Aportacions realitzades
- Processos i millores de les propostes

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:**

---

Tarasov, N. (1980). *Klassischer Tanz: die Schule des Tänzers*. Germany: Wilhelmshaven.

Jarmey, C. (2010). *Atlas conciso de los músculos*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Barringer, J., Schlesinger, S. (2012). *The Pointe Book. Shoes, training, technique*. Highstown: Princeton Book Company

Reinhardt, A. (2007). *Pointe shoes. Tips & tricks*. Plymouth: Latimer Trend Ltd.

Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet: Russian ballet technique*. London: Dover Publications.

Kostrovitskaya, V. & Pisarev, A. (1978). *School of classical dance*. London: Dance Books Ltd. Complementària

Complementaris:

Franklin, E. (2011). *Danza Acondicionamiento físico*. Badalona: Paidotribo

Franklin, E. (1996). *Dance imaginery for technique and performance*. USA: Human kinetics.

Clarkson, M. & Skrinar, M. (1988). *Science of Dance Training*. Illinois: Human Kinetic Books

Grieg, V. (1993). *Inside ballet technique. Separating anatomical fact from fiction in the ballet class*. New York: Princeton Book Company.