



## PLA DOCENT

<b>Curs: 2n</b>
<b>Especialitat: Interpretació</b>
<b>Codi de l'assignatura: 521012</b>
<b>Assignatura: Acrobàcia 1</b>
<b>Tipus d'assignatura: Obligatòria Físic/Visual</b>
<b>Crèdits ECTS de l'assignatura: 4 ECTS</b> Acrobàcia 2: 2 ECTS Acrobàcia 3: 2 ECTS
<b>Hores totals de l'assignatura: 100 hores</b> Acrobàcia 2: 50 hores totals-40 hores presencials-10 hores treball d'alumne Acrobàcia 3: 50 hores totals-40 hores presencials-10 hores treball d'alumne
<b>Impartició: Anual</b>
<b>Professors/es:</b>
<b>Descriptors:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tècniques acrobàtiques individuals i combinacions sense fase de vol i amb fase de vol, al terra i amb material divers. Consolidació dels aprenentatges anteriors i introducció de nous elements de complexitat creixent.</li><li>- Acrobàcia teatral: tècniques acrobàtiques individuals i grupals (equilibris i formes jugades) més complexos.</li><li>- Preparació física específica per a l'acrobàcia.</li></ul>
<b>Requisits: Moviment 1</b>
<b>Observacions:</b> Un alumne que inicialment tingui un nivell més alt del que li correspon per curs, se li podrà adequar l'aprenentatge dins la classe per treballar un nivell superior.

### COMPETÈNCIES QUE S'ADQUIRIRAN EN CURSAR L' ASSIGNATURA

<b>Descripció competències:</b>  <b>Específiques:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tècniques de moviment o habilitats psicomotrius: acrobàcia.</li><li>2. Coneixement anatomic de l'aparell locomotriu.</li><li>3. Reconeixement i consciència corporal.</li><li>4. Preparació física.</li><li>5. El cos com a instrument creatiu.</li></ol> <b>Genèriques (Transversals):</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ser conscient del propi cos i fer-ne un ús saludable.</li><li>2. Interaccionar amb la resta de llenguatges que formen part de l'espectacle</li><li>3. Potenciar la consciència crítica, aplicant una visió constructiva en el treball sobre sí mateix.</li><li>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.</li><li>5. Fomentar l'autonomia, la intel·ligència emocional i l'autoregulació en l'àmbit de l'entrenament corporal.</li></ol>
---



## RESULTATS DE L'APRENENTATGE

### **Coneixements:**

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 de les tècniques acrobàtiques treballades.
4. Conèixer les pròpies limitacions i potencialitats psicomotrius.
5. Conèixer i saber utilitzar les ajudes per al treball acrobàtic.

### **Habilitats, procediments o destreses:**

#### **ACROBÀCIA 2:**

- Executar les tècniques acrobàtiques individuals sense fase aèria: verticals de mans (dreta i esquerra, a 2 cames), verticals de cap (diferents posicions de cames), vertical-secant, vertical-tombarella (variants), vertical-pont, pont des de diverses posicions, rodes i mitja roda.
- Executar tècniques acrobàtiques bàsiques amb fase aèria: tombarella saltada, rondada, pallasso.
- Treballar les tècniques acrobàtiques individuals encadenades.
- Treballar les tècniques acrobàtiques amb material divers i aparells especialitzats:
  - Plint: vertical de cap, vertical d'espatlla i de braços.
  - Bancs: vertical de cap, vertical de mans, rondada a baixar.
  - Minitramp: tombarella saltada, rondada.
- Treballar exercicis d'acrobàcia teatral en petits grups: equilibris (figures corporals i piràmides o torres) i formes jugades de complexitat mitjana.

#### **ACROBÀCIA 3:**

1. Executar tècniques acrobàtiques individuals sense fase aèria de major complexitat: variants de vertical de cap (diferents posicions de braços), de mosca a vertical de cap, variants de vertical de mans (vertical de cap a mans, de mosca a mans, d'avant-braços), remuntat endavant i endarrere, roda a una mà, quinta.
2. Executar tècniques acrobàtiques amb fase aèria de mitjana complexitat: pallasso (cap/clatell), paloma, flic-flac.
3. Treballar les tècniques acrobàtiques individuals encadenades.
4. Treballar les tècniques acrobàtiques amb material divers i aparells especialitzats:
  - Plint: rondada, pallasso (cap/clatell en ambdós sentits: transversal i longitudinal).
  - Bancs: roda, rondada, pallasso.
  - Minitramp: rondada sense mans, mortal endavant, flic-flac.
5. Treballar exercicis d'acrobàcia teatral en grups: equilibris i formes jugades de major complexitat.

#### **COMUNES:**

1. Adquirir el control del propi cos i col·locació corporals en posicions inhabituals.
2. Desenvolupar la capacitat d'orientar-se en l'espai.
3. Desenvolupar la presa de consciència del propi cos i dels companys/es.
4. Aprendre a treballar diferents dinàmiques del moviment: velocitats, equilibri/desequilibri, espai, impuls, ritmes...
6. Desenvolupar les qualitats físiques específiques i un bon estat psicofísic general.

#### **Actituds:**

1. Desenvolupar hàbits de treball corporal correctes.
2. Desenvolupar la responsabilitat, respecte i rigor envers l'assignatura, el treball propi i el col·lectiu.
3. Treballar la superació de la por i la presa de decisions correctes en situacions arriscades.
4. Participar en la creació aportant idees en el muntatge i en la resolució de conflictes.



## CONTINGUTS FORMATIUS (TEMARI)

### **Blocs de contingut:**

1. Preparació física específica per l'acrobàcia.
2. Tècniques acrobàtiques individuals sense fase aèria, variants i encadenaments de baixa i mitjana complexitat.
3. Tècniques acrobàtiques individuals bàsiques i de mitjana complexitat amb fase aèria.
4. Tècniques acrobàtiques amb material divers (cadires, bancs, cubs...)
5. Acrobàcies amb aparells especialitzats: minitramp, plint...
6. Acrobàcia teatral en grup.

## METODOLOGIA I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA

### **Organització general de l'assignatura:**

*Nº d'hores de lectivitat presencial: 80 hores (80%)*

*Nº d'hores de treball autònom de l'alumne: 20 hores (20%)*

*Nº d'hores totals de l'assignatura: 100 hores*

### **Organització per mòduls:**

#### - **ACROBÀCIA 2:**

*Nº d'hores de lectivitat presencial: 40 hores (80%)*

*Nº d'hores de treball autònom de l'alumne: 10 hores (20%)*

*Nº d'hores totals de l'assignatura: 50 hores*

#### - **ACROBÀCIA 3:**

*Nº d'hores de lectivitat presencial: 40 hores (80%)*

*Nº d'hores de treball autònom de l'alumne: 10 hores (20%)*

*Nº d'hores totals de l'assignatura: 50 hores*

### **Metodologia:**

- 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.
- 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'estil d'ensenyament serà bàsicament per instrucció directa, assignació de tasques, programes individualitzats i estil de lliure exploració i tècniques de cerca per l'acrobàcia teatral en grup que estimulin la capacitat de creació de l'alumne. En algun moment es farà ensenyament recíproc.
- 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.
- Mitjans audiovisuals.



### Avaluació (Criteris, estratègies o activitats i ponderació):

- Treball individual: progrés individual, avaluació continuada i examen final.
- Assoliment dels habilitats detallades en el programa:
  - ACROBÀCIA 2:
    - Executar tècniques acrobàtiques bàsiques sense fase aèria vertical a 2 cames, vertical de cap (cames esteses juntes i obertes), vertical-secant, vertical-pont, mitja roda-tombarella, roda interior amb carrera.
    - Executar tècniques acrobàtiques bàsiques amb fase aèria: tombarella saltada, rondada, pallasso (cap o clatell).
    - Executar tècniques acrobàtiques amb material:
      - o Plint: vertical de cap, vertical d'espatlla o de braços.
      - o Bancs: vertical de mans, rondada a baixar.
      - o Minitramp: tombarella saltada, rondada.
    - ACROBÀCIA 3:
      - Executar tècniques acrobàtiques individuals sense fase aèria: 2 variants de vertical de cap (amb diferents posicions de braços), de mosca a vertical de cap o a mans, vertical de cap a mans, vertical d'avant-braços, remuntat endavant o endarrere, roda a una mà, quinta.
      - Executar tècniques acrobàtiques amb fase aèria: pallasso (cap i clatell), paloma (2 cames/1 cama), flic-flac.
      - Es poden fer amb ajuda, sent en aquest cas un 7 la nota màxima.
      - Executar tècniques acrobàtiques amb material:
        - o Plint: rondada, pallasso (cap/clatell en ambdós sentits: transversal i longitudinal).
        - o Banc: roda.
        - o Minitramp: rondada sense mans o mortal endavant, flic-flac.
  - Executar 3 encadenaments marcats pel professor i un lliure.
  - Conèixer les ajudes dels elements acrobàtics.
  - Conèixer la tècnica dels elements acrobàtics.
  - Treball teatral en grup:
    - Acrobàcia 2: presentar 2 figures d'equilibris o formes jugades en petits grups (duo, tercet), i ensenyar-ho als companys. Cercar variants i maneres d'entrar i sortir.
    - Acrobàcia 3: es farà una composició lliure jugant amb elements d'acrobàcia, dansa i altres tècniques com esgrima, combat escènic...
  - 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% <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5% treball a classe</li> <li>- 5% treball autònom</li> </ul>	10%: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajudes</li> <li>- A2: treball tècnica individual</li> </ul>	70%: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50% treball individual:               <ul style="list-style-type: none"> <li>40% treball al terra</li> <li>10% treball amb material</li> </ul> </li> <li>- 20% acrobàcia teatral en grup:               <ul style="list-style-type: none"> <li>10% avaluació continuada</li> <li>10% presentació a classe</li> </ul> </li> </ul>

#### Treball autònom:

- A2: Cercar o crear equilibris o formes jugades en petits grups (duo, tercet), treballar-ho per fer la presentació a classe i ensenyar-ho als companys. Cercar variants i maneres d'entrar i sortir.
- A3: Preparar el treball final que consisteix en un número acrobàtic en grup (mínim 2 i màxim 5 participants), amb una durada entre 3 i 5 minuts, en el que ha d'haver exercicis acrobàtics com figures corporals, piràmides o torres, formes jugades i elements de transició de dansa i altres tècniques.

En el cas de que algun alumne pugui demostrar que té un nivell inicial superior al que es demana per superar el mòdul, tant en la part individual com en la grupal, pot presentar-se a l'examen final<sup>4/5</sup> (individual i en grup) sense assistir a les classes. En aquest cas la nota màxima serà un 7.



## BIBLIOGRAFIA, FONTS I RECURSOS DE DOCUMENTACIÓ

### Bàsics:

1. Araújo, C. Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona. Paidotribo, 2004.
2. Carrasco, R.: Gymnastique aux agrés. Preparation physique. Vigot, París, 1980.
3. Estapé, E.: La acrobacia en gimnasia Artística. INDE Publicaciones. Barcelona, 2002.
4. Junyent, M. V & Montilla, M. V.: 1023 Ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1997.
5. Sáez Pastor, F.: Gimnasia artística. Los fundamentos de la técnica. Ed. Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 2003.
6. Smoleuskiy, Vladimir y Gaverdouskiy, Iuriy (s/f): Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva. Editorial Paidotribo, Barcelona.
7. Vernetta, M.; López, J. i Panadero, F.: El acrosport en la escuela. INDE, Barcelona, 1996.
8. Mateu, M.: 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Paidotribo, Barcelona, 1998
9. Fodero, J.M<sup>a</sup> i Furblur, E.: Creating gymnastinc pyramids and balances. Leisure Press, Illinois USA, 1989.

### Complementaris (Ampliació):

1. JACKMAN, J. i CURRIER, B.: Técnicas y juegos gimnásticos. Paidotribo, Barcelona, 1993.
2. GINÉS, J.: Gimnasia deportiva básica (suelo y potro). Editorial Alhambra, S.A., Madrid, 1986.