



## PLA DOCENT

<b>Curs:</b> 3r
<b>Especialitat:</b> Pedagogia de la dansa
<b>Matèria:</b>
<b>Codi de l'assignatura:</b> 452003
<b>Assignatura:</b> Treball de puntes i tècnica per a nois II
<b>Tipus d'assignatura:</b> Optativa
<b>Crèdits ECTS de l'assignatura:</b> 3 ECTS
<b>Hores totals de l'assignatura:</b> 75 h
<b>Impartició:</b> 2n. Sem.
<b>Professors/es:</b> A determinar segons POA
Descriptors: Aprenentatge de les bases de preparació física i tècnica necessàries per a l'ensenyament del treball de les puntes. Seguiment del treball específic de puntes per a la dona. Seguiment del desenvolupament i treball muscular des de la correcta col·locació i alineació corporal, definits i estipulats des de l'ensenyament genèric de la tècnica de la dansa clàssica. Aprenentatge de les bases de preparació física i tècnica necessàries per a l'ensenyament específic del treball de nois en la dansa clàssica. Comprensió dels principis tècnics/estilístics i del desenvolupament del to muscular adient al treball masculí, des de la correcta col·locació, tenint compte les aptituds físiques naturals així com de les franges d'edat a qui va dirigit.
<b>Requisits:</b> Treball de puntes i Tècnica per a nois I
<b>Observacions:</b>

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

#### Competències Transversals:

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

- 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.
- 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.

#### Competències Específiques:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

#### Competències Específiques 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 del treball de puntes:

1. Coneixement de l'origen de les puntes i de les necessitats físiques i tècniques mínimes per poder abordar-ne el treball.
2. Coneixement de l'evolució de la tècnica clàssica així com el de la sabatilla de punta i la seva tècnica específica.
3. Coneixement dels diferents tipus de sabatilla així com l'adequació necessària per a cada peu.
4. Coneixement de la col·locació bàsica sobre les puntes: l'eix i la distribució del pes. Veure i corregir les diferències segons morfologia.
5. Coneixement del treball bàsic d'articulació i enfortiment del peu per a la tècnica de puntes.
6. 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.
7. Coneixement de la progressió i el desenvolupament de la tècnica de les puntes en diferents nivells i edats.
8. Coneixement de la musicalitat adient a les qualitats de moviment i accents propis de la tècnica de puntes.

### Coneixements del treball per a nois:

1. Coneixement de l'evolució de la tècnica clàssica així com el del treball específic masculí.
2. Coneixement de les bases diferencials del treball físic i estilístic masculí en la tècnica clàssica. Veure i corregir les diferències segons morfologia.
3. Coneixement de la progressió i el desenvolupament de la tècnica dels nois en diferents nivells i edats.
4. Coneixement de la musicalitat adient a les qualitats de moviment i accents propis de la tècnica de nois.

### Habilitats, procediments o destreses del treball de puntes:

1. Treballar la col·locació sobre les puntes i analitzar els canvis d'eix i de repartiment del pes corporal.
2. Treballar i crear exercicis bàsics d'articulació i enfortiment del peu per a la tècnica de puntes.
3. Adaptar exercicis bàsics del treball de puntes a diferents morfologies, edats i nivells.
4. 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.
5. Crear exercicis amb objectius de lògica progressió i desenvolupament de la tècnica paral·lelament a l'enfortiment de turmells i peus.
6. Organitzar i crear exercicis tenint compta la musicalitat adient a les qualitats de moviment i accents propis de la tècnica de puntes augmentant la velocitat i la resistència que el nivell anterior.

### Habilitats, procediments o destreses de la tècnica per a nois:

1. Treballar i crear exercicis bàsics per l'enfortiment físic i tècnic específic dels nois.
2. Adaptar exercicis bàsics del treball per a nois a diferents morfologies, edats i nivells.
3. Crear exercicis per a nois, amb objectius de lògica progressió i desenvolupament de la tècnica.
4. Crear exercicis per a nois tenint compta de l'estil específic requerit en la dansa clàssica.
5. Organitzar i crear exercicis tenint en compta la musicalitat adient a les qualitats de moviment i accents propis del treball específic per a nois.

### Actituds:

6. Actitud de respecte vers els companys, el professor i professor instrumentista.
7. Actitud d'iniciativa i de disponibilitat corporal adients per a la pràctica de la dansa.
8. Esforç en la superació de dificultats.
9. Acceptació i respecte vers la diversitat de propostes i d'opinions.
10. Participació activa a les sessions de classe.
11. 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.
12. Demostració d'interès i curiositat pel coneixement de la matèria.
13. Interès en la recerca de material de les diferents propostes plantejades.



14. Actitud crítica en el treball propi i dels altres com a eina de desenvolupament personal.
15. Actitud de respecte de l'entorn de treball, instal·lacions, material, equipaments.
16. Acceptació d'aquestes actituds com a base per a la transmissió i l'ensenyament de la dansa.
17. Participació activa en les tasques encomanades en les TIC, si s'escau.

## **CONTINGUTS FORMATIUS (TEMARI):**

---

### **Blocs de continguts per al treball de puntes:**

#### El treball del peu i de l'eix corporal:

- Continuació del treball d'articulació i enfortiment del peu per a la tècnica de puntes.
- La col·locació sobre les puntes: l'eix i la distribució del pes.
- El treball de les puntes: pujades, baixades, girs, i salts en puntes.
- La musicalitat específica pel treball de puntes.
- La progressió i el desenvolupament de la tècnica en diferents nivells.

### **Blocs de continguts per a la tècnica per a nois:**

#### Treball físic específic per a nois:

- Desenvolupament del to muscular de les cames: quàdriceps, bessons, vast intern etc.
- Desenvolupament del to muscular general del tors i braços: abdominals, pectorals, quadrats lumbar, serrats, bíceps, tríceps etc.

#### El treball progressiu de la tècnica per a nois:

- Desenvolupament del treball específic al centre i els girs (pirouettes finalitzades a grans posicions, enllaçaments de pirouettes, grans tours dobles i enllaçaments de pirouettes i grans tours)
- Tractament específic per salts i batterie (Treball de resistència física, alçada dels salts i precisió i velocitat de la batterie, tours en l'air...etc.)

## **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):**

Es 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. A partir d'aquest element la metodologia que es proposa serà bàsicament inductiva.

Les classes estaran estructurades de la següent manera:

Les classes alternaran: 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 també l'assignatura i els seus continguts des de les noves tecnologies, al Campus Virtual (Moodle).

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

La nota final s'extraurà de la suma de les notes de la part de Treball de puntes II i Tècnica per a nois II al valor del 50% cadascuna.

Donades les característiques metodològiques es proposa la següent avaluació:

Es tindrà en compte:

- Assistència i participació: 15-30%
- Activitats d'aula i treball individual: 40-60%
- Presentacions (Orals/escrites): 10-40%



**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:**

---

Pendent.