



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

(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.

### 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 ½ punta (Nois i noies)

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



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

(Revisió febrer 2021)

### PROVA DE DANSA CLÀSSICA:

#### Exercicis a la barra:

- Grand battement jeté balancé.
- Fouetté en effacé.

#### Exercicis de centre:

- Fouetté en effacé en dehors i en dedans.
- 2n, 3r i 4t arabesque penché.
- Tots els grands tours dobles.
- Pirouettes amb diferents posicions de braços i acabant en diferents poses.
- Grand rond de jambe renversé en dehors.
- Fouettés (8)
- Fouetté en pivot.
- Rond de jambe en l'air en tournant en dehors i en dedans.
- Grand temps lié amb pirouette en dehors i en dedans.
- Vuit tours attitude en dehors.
- Chassé en tournant.
- Battement divisé en quarts.
- 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 amb desplaçament.
- Pas cabriole fermé i obert a 45º
- Jeté entrelacé.
- Grand jeté a la segona.
- Rond de jambe sauté a 45º.
- Grand jeté attitude en avant.
- Doble tour en l'air acabat a 5ª i a 4ª posició.
- Grand pas ballotté (nois)
- Sissonne simple en tournant assamblé a la segona.
- Fouetté sauté.



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

(Revisió febrer 2021)

### **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.
- **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 CONTEMPORÀNIA

(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)
5. **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.
- *Temps levé* en l'*arabesque* a 45º combinats amb corregudes en *plié*, braços, espirals, quarts, mitja volta, i canvis de direcció.

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

- **S'avaluarà** la consciència corporal, la 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 la 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 CONTEMPORÀNIA

(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 CONTEMPORÀNIA

(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):**

##### Teixits corporals fonamentals:

- Descripció i topografia

##### El múscul:

- Fisiologia i funció muscular
- To, treball i fatiga muscular
- Preparació; escalfament i refredament
- Estiraments

##### Sistema nerviós:

- S.N.C i perifèric. Fisiologia
- Funció motora i sensitiva
- Equilibri
- Sensibilitat i memòria propiceptives
- Coordinació
- Relaxació

##### 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):**

##### Cintura pelviana:

- Estructures òssies i articulars
- Articulació coxofemoral. Estudi biomecànic.
- Músculs que la mobilitzen.
- Importància per a la dansa.

##### Columna vertebral:

- Estructures òssies i articulars.
- Biomecànica de l'eix corporal. Possibles alteracions



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

(Revisió febrer 2021)

- Musculatura que la mobilitza
- Equilibri pelvic anteroposterior i lateral

### 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

### 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.

### Bipedestació:

- Deambulació. Biomecànica
- Carrera. Biomecànica
- Salt. Biomecànica

### Sistema cardio-pulmonar:

- Fisiologia de l'aparell cardio-respiratori
- Treball aeròbic i anaeròbic
- Tipus de respiració

### Orgues corporals mes importants:

- Descripció
- Topografia
- Funcions

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

#### 1. Lesions mes freqüents en la practica 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 CONTEMPORÀNIA

(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:

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