



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

Diferents parts que comprenen la prova:

- ✓ DANSA CLÀSSICA
- ✓ ESCOLA BOLERA
- ✓ DANSA ESTILITZADA (dins d'aquesta prova s'avaluaran els criteris musicals corresponents nivell)
- ✓ FLAMENC
- ✓ 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.

Prova de nivell:

- ✓ 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.

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 mitja punta (Nois i noies)

Vestuari complementari per les proves d'especialitat:

- Castanyoles
- Faldilla llarga, per la prova de D.Estilitzada i de Flamenc (Noies)
- Pantaló, per la prova de D.Estilitzada i de Flamenc (Nois)
- Sabates d'espanyol (Noies)
- Botes d'espanyol (Nois)



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

PROVA DE DANSA CLÀSSICA:

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

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)



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

- Sissonne simple en tournant assamblé a la segona.
- Fouetté sauté.

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 ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

PROVA D'ESCOLA BOLERA:

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

Passos:

- Rodazanes (girant i saltant en dehors i en dedans)
- Rodazanes girando con fueté de escuela bolera (saltat i relevé)
- Rambersé en dehors i en dedans.
- Pas de cheval.
- Rodazan Destaque Cuna
- Rodazanes (dobles)
- Gorgollata (dobla)

Exercicis de salts:

- Passé italià
- Rodazán assamblé i Cuarta volada (davant i darrere)
- Jetté passe (davant i darrere. Estirat i amb attitude)
- Brisé Dessus-dessous

Exercicis de voltes:

- Vueltas giradas saltadas
- Pirouettes dobles (en dehors i en dedans)
- Pirouettes (acabades en grans posicions en dedans i en dehors)
- Piques (en dehors i en dedans dobles)
- Tordin (senzill)



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

Criteris d'avaluació de l'Escola Bolera:

- **Realitzar** marcatges marcats pel professor que incloguin *braceos* amb torsió de cos i castanyoles. Es comprovarà la coordinació de les castanyoles amb les diferents parts del cos, amb el rigor i precisió requerits, utilitzant correctament el temps musical.
- **Realitzar** exercicis de petita bateria amb el cos en el nivell del cicle. Es pretén comprovar el domini de la tècnica de salt i la seva correcta utilització.
- **Executar** exercicis de girs amb tors i rotacions amb el correcte desplaçament. Amb aquest criteri es comprovarà la flexibilitat requerida així com la correcta utilització del espai.
- **Realitzar** exercicis específics de l'escola bolera prèviament marcats pel professor. Es comprovarà com l'alumne identifica el llenguatge i vocabulari tècnic, tant dels passos, salts i voltes, com d'altres moviments.
- **Realitzar** exercicis incorporant la velocitat que requereix aquest nivell, utilitzant el temps i contratemps. Es pretén comprovar el domini de la tècnica executada amb rigor i precisió quan s'incorpora velocitat en els moviments a temps i contratemps.



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

PROVA DE DANSA ESTILITZADA

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

Braceigs:

- Exercicis de marcatges i desplaçaments amb diferents tocs de castanyoles i *posticeos*.

Combinacions de:

- *Grands tours a 45º (tour attitude davant i darrera, tour arabesque)* combinat amb els continguts del curs.
- *Renversé en dedans*.

Voltes:

- *Vuelta girada saltada*.
- *Pirouettes en dedans i en dehors* amb torsió de cos.
- *Pirouettes acabades en grans posicions*.
- *Pirouettes al coup de pied amb plié*.
- *Piques dobles en dedans i en dehors al coup de pied* i amb *passé* paral·lel.

Salts:

- *Soutenus* saltats seguits.
- *Tijera bolera*.
- *Tordin* senzill.

Tècnica de sabata :

- Tots els sabatejats apresos, coordinats amb les castanyoles, a temps i a contratemps, a velocitat mitja-alta.



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

Criteris d'avaluació de la Dansa Estilitzada:

- **Reproduir** una seqüència de moviments prèviament marcats pel professor. Es comprovarà la correcta coordinació de les diferents parts del cos amb les castanyoles i el temps musical.
- **Executar** exercicis de contratemps amb les castanyoles i amb els peus. Aquest criteri pretén comprovar el domini del temps musical així com la netedat i la precisió en la tècnica del *zapateado*.
- **Realitzar** exercicis combinant girs amb tors, *zapateados* i desplaçament. Es comprovarà la correcta utilització de l'espai així com la flexibilitat i potència muscular requerides.



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

PROVA DE FLAMENC

Tots els continguts dels cursos anteriors han d'estar assolits i s'inclouen en la Prova d'accés a 5è curs.

La prova de flamenc s'efectuarà amb l'acompanyament de la guitarra i el cante.

Els continguts de la classe de flamenc es treballaran bàsicament amb ritmes de : Soleá por bulerías, Bulerías, Tientos i taranto.

Els exercicis seran proposats pel professor/a que imparteixi la classe.

Tècniques de zapateado a velocitat moderada i ràpida: (Tots aquests continguts es treballaran amb moviment de tors, braços, mans i malucs)

- Combinacions de totes les tècniques de zapateados.

Braceos i Marcatges:

- Marcatges i braceos sobre ritmes flamencs, a velocitat lenta, moderada i ràpida amb i sense desplaçament al ritme de soleá por bulerías, bulerías, taranto o tientos.

Ritme:

- Comprensió rítmica dels compassos bàsics del flamenc: binaris, ternaris, 6/8, mixtes de 12 temps
- Exercicis de palmes i/o pitos pels ritmes demanats
- Exercicis de temps i contratemps pels ritmes demanats

Baile:

- Fragment per soleá por bulerías o per taranto: llamada al cante, marcatge , escobilla i final (per bulerías ó tangos/rumba segons el pal)
- Coneixement i transmissió del caràcter expressiu del cada ball flamenc, la seva estructura i el compàs.



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

Criteris d'avaluació de Flamenc:

- **Executar** una seqüència de moviments prèviament marcada pel professor. Es comprovarà el rigor, la precisió i el caràcter interpretatiu del alumne així com la coordinació de les diferents parts del seu cos.
- **Realitzar** exercicis de *braceos* i *marcajes* amb els diversos ritmes del flamenc. S'observarà el domini del moviment de mans, canells i cos executat amb la flexibilitat requerida així com la desimboltura i coordinació en el moviment.
- **Realitzar** exercicis de *zapateados* combinats amb moviments de cap, braços i faldilles. Aquest criteri pretén observar la potència muscular requerida, la precisió rítmica i la coordinació amb altres parts del cos .
- **Executar** exercicis de contratemps tant amb els peus com amb les *palmas*. Es pretén comprovar el domini del temps musical.
- **Executar** un fragment d'un ball per alegrías, soleá por bulerías o taranto prèviament marcat pel professor. Es comprovarà el rigor i la precisió en l'execució tècnica i rítmica, el caràcter interpretatiu i la capacitat de memorització de l'alumne així com la coordinació de les diferents parts del seu cos i la identificació dels diversos acompanyaments de la guitarra i del cante.



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(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



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

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
- 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



PROVA D'ACCÉS 5è CURS DE L'ESPECIALITAT DE DANSA ESPANYOLA

(Revisió febrer 2021)

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
- Prevenió.
- Tractaments inicials
- Ús i tècnica d'aplicació d'embenatges curatius o preventius
- Exercicis de recuperació

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 PREVENCIÓN DE LESIONES. Ed. Paidotribo