

**PLA DOCENT:** Títol Superior en Art dramàtic  
*Especialitat: Interpretació*  
**CURS:** Segon  
**MATÈRIA:** Moviment

## DADES GENERALS

|  |  |                 |
|--|--|-----------------|
| <b>CODI</b>  | ESAD_0206  |                 |
| <b>NOM</b>   | ENTRENAMENT CORPORAL 1   |                 |
| <b>TIPUS</b>   | OBLIGATÒRIA  |                 |
| <b>CURS I PERÍODE SEMESTRAL D'IMPARTICIÓ</b>           | SEGON CURS – PRIMER SEMESTRE   |                 |
| <b>CRÈDITS ECTS I NOMBRE D'HORES</b>                   | 3 crèdits ECTS / 75 hores  |                 |
| <b>DESGLOSSAMENT</b>                                   | <b>TOTAL</b>   | <b>75 hores</b> |
|  | Treball presencial   | 50 hores        |
|  | Treball dirigit  | 12,5 hores      |
|  | Treball autònom  | 12,5 hores      |
| <b>PROFESSORAT</b>                                     | Consulteu a: <a href="http://eolia.cat/oferta-formativa/grau/interpretacio">eolia.cat/oferta-formativa/grau/interpretacio</a>                                      |                 |
| <b>REQUISITS PREVIS DE MATRICULACIÓ I ORIENTACIONS</b> | Per a matricular-se a l'assignatura d' <b>Entrenament corporal 1</b> caldrà haver superat, prèviament, l'assignatura de <b>Tècniques de coneixement corporal</b> . |                 |

## COMPETÈNCIES

| MATÈRIA: MOVIMENT                 |              |      |      |      |      |      |      |      |         |         |
|-----------------------------------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|---------|---------|
| ASSIGNATURA                       | COMPETÈNCIES |      |      |      |      |      |      |      |         |         |
|                                   | T-03         | T-06 | T-07 | T-13 | T-15 | G-01 | G-03 | G-05 | E.I. 01 | E.I. 02 |
| Tècniques de coneixement corporal | X            | X    | X    |      |      |      |      |      |         |         |
| <b>Entrenament corporal 1</b>     | X            | X    | X    |      |      |      | X    |      |         |         |
| Entrenament corporal 2            | X            | X    | X    |      |      |      | X    |      |         |         |
| Entrenament corporal 3            | X            | X    | X    |      |      | X    | X    | X    |         |         |
| Entrenament corporal 4            | X            | X    | X    |      |      | X    | X    | X    |         |         |
| Teatre físic                      | X            | X    | X    | X    | X    | X    | X    | X    | X       | X       |
| Pràctica de creació lliure        | X            | X    | X    | X    | X    | X    | X    | X    | X       | X       |

### LLEGENDA COMPETÈNCIES:

- T-03 Solucionar problemes i prendre decisions que responguin als objectius del treball que es realitza.
- T-06 Realitzar autocrítica cap el propi exercici professional i interpersonal.
- T-07 Utilitzar les habilitats comunicatives i la crítica constructiva en el treball en equip.
- T-13 Cercar l'excel·lència i la qualitat en la seva activitat professional.
- T-15 Treballar de forma autònoma i valorar la importància de la iniciativa i l'esperit emprenedor en l'exercici professional.
- G-01 Fomentar l'autonomia i autorregulació en l'àmbit del coneixement, les emocions, les actituds i les conductes; mostrant independència en la recollida, anàlisi, i síntesi de la informació, en el desenvolupament de les idees i arguments d'una forma crítica i en la seva capacitat per a automotivar-se i organitzar-se en els processos creatius.
- G-03 Potenciar la consciència crítica, aplicant una visió constructiva al treball de si mateix i dels altres, desenvolupant una ètica professional que estableixi una relació adequada entre els mitjans que utilitza i les finalitats que persegueix.
- G-05 Fomentar l'expressió i creació personal, integrant els coneixements teòrics, tècnics i pràctics adquirits; mostrant sinceritat, responsabilitat i generositat en el procés creatiu; assumint el risc, tolerant el fracàs, i valorant de manera equilibrada l'èxit social.
- E.I-01 Investigar els recursos tècnics, expressius i creatius necessaris per a la maduració constant de l'instrument de l'interpret i el desenvolupament holístic de les seves habilitats per a la interpretació escènica.

E.I-02 Dominar el procés de creació de personatges, conflictes, situacions i diferents realitats escèniques, mitjançant l'aplicació dels propis registres interpretatius. I interaccionar amb els diferents llenguatges escènics de manera que de la fusió dels elements amb l'interpret n'esdevingui un tot comunicatiu coherent, significatiu i creatiu.

## RESULTATS DE L'APRENENTATGE

| MATÈRIA: MOVIMENT                 |              |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ASSIGNATURA                       | APRENENTATGE |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
|                                   | A1           | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 |
| Tècniques de coneixement corporal | X            | X  | X  | X  | X  |    | X  |    | X  | X   |     |     | X   | X   | X   |
| <b>Entrenament corporal 1</b>     | X            | X  | X  | X  | X  |    | X  |    | X  | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Entrenament corporal 2            | X            | X  | X  | X  | X  |    | X  |    | X  | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Entrenament corporal 3            | X            |    | X  | X  |    | X  | X  | X  |    |     | X   | X   |     | X   | X   |
| Entrenament corporal 4            | X            |    | X  | X  |    | X  | X  | X  |    |     | X   | X   |     | X   | X   |
| Teatre físic                      | X            |    | X  |    |    | X  |    | X  |    |     |     | X   |     | X   | X   |
| Pràctica de creació lliure        | X            |    | X  |    |    | X  |    | X  |    |     |     | X   |     | X   | X   |

### LLEGENDA APRENENTATGES:

- A-1 Integració de la consciència dels moviments i hàbits posturals, i domini de les eines que permeten la seva modificació.
- A-2 Adquirir consciència de l'esquelet. Millorar la mobilitat de les articulacions.
- A-3 Experimentar moviment a les diferents parts del cos. Vèncer les resistències al moviment.
- A-4 Experimentar una respiració fluida i sense bloquejos.
- A-5 Millorar la coordinació de moviments, la consciència del centre corporal i l'equilibri.
- A-6 Experimentar fluïdesa, llibertat i harmonia en el moviment.
- A-7 Millorar la flexibilitat muscular.
- A-8 Conèixer i millorar les pròpies qualitats de moviment. Aconseguir versatilitat i netedat del gest.
- A-9 Despertar la necessitat del treball de cos i obrir-se al plaer del moviment.
- A-10 Experimentar els principis tècnics bàsics del moviment.
- A-11 Treballar la disponibilitat corporal des de l'economia d'esforç.
- A-12 Potenciar l'expressivitat des del cos.
- A-13 Desenvolupar la disciplina i l'atenció.
- A-14 Assumir els principis tècnics bàsics del moviment.
- A-15 Desenvolupar l'expressivitat i la capacitat d'improvisació.

|  |  |
|--|--|
| <b>BLOCS TEMÀTICS</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Treball de preparació física: resistència, força i elasticitat.</li> <li>2. Aprofundiment en el treball d'elasticitat i consciència articular, tenim en compte l'anatomia aplicada al moviment.</li> <li>3. Aprofundiment de la mecànica i l'ús respiratori al servei del moviment.</li> <li>4. Seqüències físiques en la introducció a la pràctica del Hatta Yoga</li> <li>5. Treball de arrelament, alineació, elongació</li> <li>6. Continuació del treball de percepció de l'eix, dels centres de gravetat i suports. De la percepció de l'espai, l'orientació i la direcció.</li> <li>7. Memòria i consciència corporal.</li> </ol> |
| <b>ACTIVITATS D'APRENENTATGE I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memorització i repetició de seqüències de moviment.</li> <li>2. Lectura i ús de material bibliogràfic que es comentarà a classe.</li> <li>3. L'alumne haurà de fer un diari personal en el qual cada dia anotarà la seva experiència i les seves conclusions. Que mostrarà al acabar la matèria.</li> <li>4. L'alumne haurà de fer un treball escrit sobre com relaciona els conceptes treballats a classe, el seu diari i amb les lectures fetes.</li> </ol>  |
| <b>AVALUACIÓ</b>   | S'avaluarà el procés d'aprenentatge en un 80%, i un 20% el treball escrit.   |

|  |  |     |
|--|--|-----|
| <b>ACREDITATIVA<br/>DELS<br/>APRENTATGES</b> | La assistència és obligatòria i a partir de 4 faltes l'alumne serà NO AVALUAT.   |     |
|  | Avaluació contínua segons l'assistència, implicació i evolució en el procés d'aprenentatge.  | 80% |
|  | Treball escrit   | 20% |
| <b>FONTS<br/>D'INFORMACIÓ<br/>BÀSICA</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Robert Fisher. <i>El caballero de la armadura oxidada</i>. Ed. Obelisco</li> <li>2. Bernardo Stamateas. <i>Emociones tóxicas</i>. Ed. BSA 2012</li> <li>3. Ricardo Eiriz Varrela. <i>Escoge tu camino hacia la felicidad y el éxito</i>. Ed. Despierta 2012</li> <li>4. Joe dispenza. <i>Deja de ser tu</i>. La mente crea la realidad. Ed. Urano 2012.</li> </ol> |     |