

**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>	<b>3 crèdits ECTS / 75 hores</b>	
<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/interpretació">eolia.cat/oferta-formativa/grau/interpretació</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

ASSIGNATURA	MATÈRIA: MOVIMENT									
	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 autoregulació 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

ASSIGNATURA	MATÈRIA: MOVIMENT														
	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.

### BLOCS TEMÀTICS

1. Aprendre a escoltar el cos com centre de generació de l'acció. Activar la percepció de la estructura corporal i l'alineació del esquelet junt amb la respiració. Desenvolupar la percepció del to corporal i les seves qualitats. Treballar la economia del esforç.
2. Treball de preparació física: Potenciar coordinació, resistència, flexibilitat, força, memòria, i elasticitat. Atenció i concentració en la acció física i respiració.
3. Ampliar els propis límits de las capacitats físiques, consciència del cos com xarxa de teixit intel·ligent de distintes consistències.
4. Aprofundiment de la mecànica i l'ús respiratori al servei del moviment, la percepció dels tempos des del cos en el espai.
5. Aprofundir el treball amb l'espai interior, el propi cos i el exterior, l'espai físic i amb els demès persones.
6. Memorització i aprofundiment en la repetició de seqüències en moviment introducció a la pràctica del Hatha Yoga junt amb la respiració.
7. Treball d'arrelament, alineació, elongació, percepció de l'eix, dels centres de gravetat i suports. L'eix com a principi d'organització.
8. Percepció de l'espai, l'orientació i la direcció: plànols de moviment: vertical, horitzontal, espiral, sagital i central (plegar i desplegar). Vocabulari bàsic: centre-extremitats, desplaçaments en horitzontal i en vertical,

<p><b>ACTIVITATS D'APRENENTATGE I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA</b></p> <p><b>AVALUACIÓ ACREDITATIVA DELS APRENENTATGES</b></p>	<p>espirals.</p> <p>9. Atenció múltiple, consciència i relació entre lo físic i mental.</p>	
	<p>1. Memorització i repetició de seqüències de moviment.</p> <p>2. Lectura i ús de material bibliogràfic que es comentarà a classe.</p> <p>3. L'alumne haurà de fer un treball escrit sobre com relaciona els conceptes treballats a classe, una seqüència dibuixada i les lectures fetes.</p>	
	<p>S'avaluarà el procés d'aprenentatge en un 90%, i un 10% el treball escrit.</p> <p>La assistència és obligatòria i a partir de 4 faltes l'alumne serà NO AVALUAT.</p>	
	<p>Avaluació contínua segons l'assistència, implicació i evolució en el procés d'aprenentatge.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivell (50%) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assoliment dels objectius generals del programa.</li> <li>- Comprensió dels continguts conceptuals de les tècniques treballades.</li> </ul> </li> <li>• Procés (30%) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaluació personal des del nivell inicial amb què afronta el curs fins al nivell a concloure-ho.</li> <li>- Desenvolupament de les habilitats durant les sessions.</li> </ul> </li> <li>• Actitud (10%) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participació e implicació activa durant les sessions.</li> <li>- Interès per conèixer, entendre i desenvolupar la tècnica treballada.</li> </ul> </li> </ul>	90%
<p>Treball escrit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anàlisi madur sobre la peça de dansa, desenvolupant tots els punts a observar i transmetent un criteri sustentat en idees fruit de la reflexió.</li> </ul> <p>La presentació del treball escrit a la data acordada és requisit indispensable per ser avaluat a l'assignatura.</p>	10%	
<p><b>Pel caràcter eminentment pràctic de l'assignatura, la convocatòria extraordinària (recuperació) només es contempla en el cas dels alumnes que hagin assistit a classe i mostrat una evolució però no hagin pogut presentar-se a l'examen/entrega de treball per motius justificats.</b></p>		

**FONTS  
D'INFORMACIÓ  
BÀSICA**

1. Robert Fisher. *El caballero de la armadura oxidada*. Ed. Obelisco
2. Bernardo Stamateas. *Emociones tóxicas*. Ed. BSA 2012
3. Ricardo Eiriz Varrela. *Escoge tu camino hacia la felicidad y el éxito*. Ed. Despierta 2012
4. Joe Dispenza. *Deja de ser tú. La mente crea la realidad*. Ed. Urano 2012.
5. *Pensar con el cuerpo*, Jader Tolja y Francesca Speciani, Editorial del Nuevo Extremo.
6. *Anatomía del yoga: Un estudio fisiológico postura a postura* (Estilo de vida) de Ann Swanson, Ed. DK