

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

DADES GENERALS

CODI	ESAD_0206	
NOM	ENTRENAMENT CORPORAL 1	
TIPUS	OBLIGATÒRIA	
CURS I PERÍODE SEMESTRAL D'IMPARTICIÓ	SEGON CURS – PRIMER SEMESTRE	
CRÈDITS ECTS I NOMBRE D'HORES	3 crèdits ECTS / 75 hores	
DESGLOSSAMENT	TOTAL	75 hores
	Treball presencial	50 hores
	Treball dirigit	12,5 hores
	Treball autònom	12,5 hores
PROFESSORAT	Consulteu a: http://www.eolia.cat/catala/escola%20superior/professorat.html	
REQUISITS PREVIS DE MATRICULACIÓ I ORIENTACIONS	Per a matricular-se a l'assignatura d' Entrenament corporal 1 caldrà haver superat, prèviament, l'assignatura de Tècniques de coneixement corporal .	

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							
Entrenament corporal 1	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
Entrenament corporal 1	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Treball de preparació física: resistència, força i elasticitat. 2. Aprofundiment en el treball d'elasticitat i consciència articular, tenim en compte l'anatomia aplicada al moviment. 3. Aprofundiment de la mecànica i l'ús respiratori al servei del moviment. 4. Seqüències físiques en la introducció a la pràctica del Hatta Yoga 5. Treball de arrelament, alineació, elongació 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. 7. Memòria i consciència corporal.
ACTIVITATS D'APRENENTATGE I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memorització i repetició de seqüències de moviment. 2. Lectura i ús de material bibliogràfic que es comentarà a classe. 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. 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.
AVALUACIÓ	S'avaluarà el procés d'aprenentatge en un 80%, i un 20% el treball escrit.

ACREDITATIVA DELS APRENTATGES	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%
FONTS D'INFORMACIÓ BÀSICA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Robert Fisher. <i>El caballero de la armadura oxidada</i>. Ed. Obelisco 2. Bernardo Stamateas. <i>Emociones tóxicas</i>. Ed. BSA 2012 3. Ricardo Eiriz Varrela. <i>Escoge tu camino hacia la felicidad y el éxito</i>. Ed. Despierta 2012 4. Joe dispenza. <i>Deja de ser tu</i>. La mente crea la realidad. Ed. Urano 2012. 	