

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

## DADES GENERALS

<b>CODI</b>	ESAD_0104	
<b>NOM</b>	TÈCNiques DE CONEIXEMENT CORPORAL	
<b>TIPUS</b>	OBLIGATÒRIA	
<b>CURS I PERÍODE SEMESTRAL D'IMPARTICIÓ</b>	PRIMER CURS – PRIMER SEMESTRE PRIMER CURS – SEGON SEMESTRE	
<b>CRÈDITS ECTS I NOMBRE D'HORES</b>	6 crèdits ECTS / 150 hores	
<b>DESGLOSSAMENT</b>	<b>TOTAL</b>	<b>150 hores</b>
	Treball presencial	100 hores
	Treball dirigit	25 hores
	Treball autònom	25 hores
<b>PROFESSORAT</b>	Consulteu a: <a href="http://www.eolia.cat/catala/escola%20superior/professorat.html">http://www.eolia.cat/catala/escola%20superior/professorat.html</a>	
<b>REQUISITS PREVIS DE MATRICULACIÓ I ORIENTACIONS</b>	No hi ha requisits previs de matriculació.	

## 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
<b>Tècniques de coneixement corporal</b>	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:

- A1. Integració de la consciència dels moviments i hàbits posturals, i domini de les eines que permeten la seva modificació.
- A2. Adquisició de consciència de l'esquelet. Millora de la mobilitat de les articulacions.
- A3. Capacitat d'experimentació del moviment a les diferents parts del cos. Vèncer les resistències al moviment.
- A4. Capacitat d'experimentació d'una respiració fluida i sense bloquejos.
- A5. Millora de la coordinació de moviments, la consciència del centre corporal i l'equilibri.
- A6. Capacitat d'experimentar fluïdesa, llibertat i harmonia en el moviment.
- A7. Millora de la flexibilitat muscular.
- A8. Coneixement i millora de les pròpies qualitats de moviment. Versatilitat i netedat del gest.
- A9. Despertar la necessitat del treball de cos i obrir-se al plaer del moviment.
- A10. Capacitat d'experimentar els principis tècnics bàsics del moviment.
- A11. Assolir la disponibilitat corporal des de l'economia d'esforç.
- A12. Potenciar l'expressivitat des del cos.
- A13. Desenvolupament de la disciplina i l'atenció.
- A14. Assumpció dels principis tècnics bàsics del moviment.
- A15. Desenvolupament de l'expressivitat i la capacitat d'improvisació.

<b>BLOCS TEMÀTICS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Percepció del cos</li> <li>2. Toma de consciència de la manera de caminar, moure</li> <li>3. Percepció dels patrons d'actuació</li> <li>4. Anatomia aplicada al moviment.</li> <li>5. El repòs i el descans com base de l'observació</li> <li>6. Percepció i comprensió de la mecànica respiratòria. Exploració dels diferents tipus.</li> <li>7. Treball de l'eix, dels centres de gravetat i suports</li> <li>8. Percepció de l'espai, orientació i direcció.</li> <li>9. Elasticitat en relació a les direccions i la respiració.</li> <li>10. Consciència articular.</li> <li>11. Vocabulari bàsic: relació centre-extremitats, desplaçaments i canvis de pes, girs, salts, espirals, rodades, balanceigs, evolució/involució de caminar...</li> <li>12. Memòria corporal.</li> <li>13. Seqüències que treballen la coordinació i lateralitat.</li> <li>14. Qualitats de moviment segons Rudolf Laban.</li> <li>15. Treball de creació d'esforços.</li> </ol>
<b>ACTIVITATS D'APRENENTATGE</b>	L'assignatura es divideix en dos parts. Una part en la qual el treball és de consciència corporal i una segona part de treball de qualitats de

<b>I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA</b>	<p>moviment, en la que a mes i hi haurà treball de creació així com dues sessions individuals per alumne de Tècnica Alexander.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es realitza un treball de consciència a partir dels paràmetres de la Tècnica Alexander, l'Eutonia, les manipulacions, l'anàlisi psico físico.</li> <li>2. Anàlisis d'estructura física i del moviment.</li> <li>3. Manipulacions.</li> <li>4. Exercicis de respiracions.</li> <li>5. Pràctica del treball de qualitats de moviment.</li> <li>6. Creació d'una peça a partir dels esforços de Rudolf Laban.</li> <li>7. Lectura i ús de material bibliogràfic relacionant-los amb el procés personal.</li> <li>8. 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>9. Realització d'un treball escrit per semestre sobre com relaciona els conceptes treballats a classe, el seu diari i amb les lectures fetes.</li> </ol>				
<b>AVALUACIÓ ACREDITATIVA DELS APRENTATGES</b>	<p>S'avaluarà el procés d'aprenentatge en un 80% i un 20%, el treball escrit.</p> <p>La assistència és obligatòria i a partir de 4 faltes l'alumne serà NO AVALUAT.</p> <table border="1" data-bbox="491 1016 1428 1142"> <tr> <td data-bbox="491 1016 1270 1099">Avaluació contínua segons l'assistència, implicació i evolució en el procés d'aprenentatge.</td> <td data-bbox="1270 1016 1428 1099">80%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 1099 1270 1142">Treball escrit</td> <td data-bbox="1270 1099 1428 1142">20%</td> </tr> </table>	Avaluació contínua segons l'assistència, implicació i evolució en el procés d'aprenentatge.	80%	Treball escrit	20%
Avaluació contínua segons l'assistència, implicació i evolució en el procés d'aprenentatge.	80%				
Treball escrit	20%				

**FONTES  
D'INFORMACIÓ  
BÀSICA**

1. Alexander, F. Matthias. *El uso de sí mismo*. Ed. Urano, Barcelona, 1985
2. Gelb, Michael. *El cuerpo recobrado*. Ed. Urano. Barcelona, 1987.
3. Maisel, Edward. *La Técnica Alexander*. E.Paidós, Cuerpo y salud. Barcelona, 1995.
4. Alexander, Gerda, *La Eutonía*. Paidós, Cuerpo y salud. Barcelona, 1998.
5. Brooks, Charles V. W. *Consciencia sensorial*. La liebre de Marzo, Barcelona, 2006.
6. Calais-Germain, Blandine. *Anatomía para el movimiento*. Editorial La Liebre de Marzo, 2011.
7. Hemsy de Gainza, Violeta. *Aproximación a la eutonía, conversaciones con Gerda Alexander*. Editorial Paidos 1997.
8. La Bertherat, Thérèse. *Guarida del tigre*. Paidós, Cuerpo y salud. Barcelona, 1998.
9. Lowen, Alexander. *Bioenergética*. Editorial Diana, 1977.
10. Lowen, Alexander. *La experiencia del placer*. Editorial Paidos, 1994.
11. Park, Glen. *El arte del cambio*. Editorial Mirach. Madrid, 1991.
12. Paxton, Steve. *Material for the spine. A movement study*. DVD. Produït per Contredanse. Bruseles, 2008.
13. Pera, Cristobal. *Pensar desde el cuerpo. Ensayo de la corporeidad*. Ed. Triacatela.
14. Tufnell, Miranda/ Crickmay, Chris. *BODY SPACE IMAGE. Notes towards improvisation and performance*. Editorial Dance Books, 2007.
15. Whitehouse, Mary S., Chodorow, Joan y Adler, Janet. *Artículos traducidos al castellano sobre Movimiento Auténtico: "Integración del cuerpo y la psique: notas de un trabajo en proceso" y "Cuerpo y alma" "El tao del cuerpo"*. Jessica Kingsley Publishers, 1999.
16. Raimon Àvila. *Moure i Conmoure*. Barcelona: Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona.