

DANSES POPULARS I TRADICIONALS

BLOC: Expressió corporal

Cicle: Mitjà

Curs: 3r i 4t

Núm. de sessions: 5 + 5

Competències Bàsiques

1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual

5. Competència d'aprendre a aprendre

2. Competències artística i cultural

6. Competència d'autonomia i iniciativa personal

3. Tractament de la informació i competència digital

7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic

4. Competència matemàtica

8. Competència social i ciutadana

Objectius

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.

6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.

2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.

7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.

3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.

8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.

4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.

9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.

5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.

10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

Continguts del bloc	
Experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació.	Adequació del moviment a estructures espacio-temporals.
Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.	Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació .
Participació en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.	Participació en la realització de balls, danses i coreografies senzilles.
Valoració i apreciació de les diferents formes d'expressar-se.	

Criteris d'avaluació de cicle	
Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes.	Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.
Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.	Saltar i llençar objectes coordinadament.
Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries	Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none">• Treballar la coordinació i el ritme.• Saber orientar-se en l'espai i el temps.• Treballar el domini de la lateralitat.• Gaudir en la realització de les danses.• Aconseguir aprendre la coreografia bàsica de les danses treballades.• Ajustar el pas adequat al moment musical que toca.• Reconèixer els passos de les danses treballades.• Conèixer de forma general les característiques de les danses explicades (lloc d'on prove, història de la dansa, ...)	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ser capaç de seguir el ritme (del timbal o de la música) coordinant-lo amb un moviment corporal (amb desplaçament o sense).• Saber la direcció que ha d'anar en els diferents moments de la dansa.• Aprèn la coreografia d'una dansa.• Fer una fitxa de la dansa a nivell escrit sobre el lloc on es balla, el perquè, la història,...

- **Pas de vals.** Es tracta d'introduir als nens el ritme ternari (ritme de 3) de vals. Primer es fa lent, i poc a poc, es va accelerant el pas.
- **Pas de sardana.** Es tracta de seguir treballant el ritme ternari (ritme de 3).
- **Patatuf.** (Llibre: El Galop): Danses catalanes i jocs dansats. De VV.AA. ISBN:9788479000547).
- **Dansa de Sant Ferriol.** (Llibre: El Galop): Danses catalanes i jocs dansats. De VV.AA. ISBN:9788479000547)
- **Ball del rogle.** (Llibre: La dansa. Ballem amb les músiques ètniques i populars. Carme Perez Planet. ISBN: 8483300621).
- **El capellà i la gallina.** www.youtube.com/watch?v=bq3c2fPfs6w
- **Esku dantza.** www.youtube.com/watch?v=mAwRw-zLVNA
- **Milikituli.** Si poseu al youtube “juego de manos” apareixen aquests tipics de mans.
- **En la calle 24.** Si poseu al youtube “juego de manos” apareixen aquests tipics de mans.
- **Picar diferents ritmes.**
- **Mou-te al ritme del timbal.** Moure'ns al ritme del timbal. Cada pas és un toc de timbal.

- **Bartolo.** Es fa una rotllana amb tots els alumnes asseguts. Llavors, es pica el ritme de quatre de forma següent. Piquem a ritme de negres a les cuixes dos cops amb les dues mans a la vegada i després piquem dits amb una mà i després amb l'altra mà. Hi ha un nen que és el president (presi), un altre que és el vice-president (vice), secretari/a (secre), els següents nens/es se'ls numera menys l'últim que se l'anomena "Bartolo". Quan els nens piquen de dits, en el primer picar diuen el seu nom al joc (presi, vice, secre, 1, 2,...) i al segon picar de dits és diu algú de la rotllana.
- **El joc de les cadires.** Moure's al ritme de la música, i posar músiques de ritmes variats.

Exercicis d'orientació espacial

- **Posar música,** i moure's sense tocar-se. Cada cop es va reduint l'espai.
- **Joc dels 4 cantons:** Es fan grups de 5 nens/es. Un es posa al mig, i els altres 4 es posen a cada cantonada. El del mig diu a quina direcció s'han de moure i intenta col·locar-se a qualsevol cantonada. Els altres 4 s'han de desplaçar en la direcció indicada.
- **La cadena.** Practicar el pas de dansa la cadena. Es disposen els alumnes en un cercle de parelles. Les parelles es miren mútuament i es disposen un davant de l'altre. Amb la parella estan agafats per la mà dreta. Avancen un pas o dos i li donen la mà a la persona que

es troben al davant donant-li la mà esquerra. I així successivament. Primer es pot fer sense música. Després amb una música molt lenta i marcada. I poc a poc, es pot anar ficant músiques més ràpides.

- **Pas de vals, en quadrat.** Es tracta de fer el pas de vals, i en cada pas, anar a un costat del quadrat. Individual i en parelles.
- **Tocs amb les mans.** Per parelles, situats un al davant de l'altre. Un té el globus a les mans, hi ha d'anar fent tocs amb aquest amb la mà que el company li digui.

Variant: En lloc de dir quina mà, aixecar-la.

- **Twister amb cercles petits.** Hi ha uns papers on indica quina part del cos has de posar dintre del cercle. I a quin color, de cercle has de anar.
- **Branle du rat** (Branle du codalet o baile de la rata).

http://www.youtube.com/watch?v=6vb4_3KhYQ0&feature=related

Síntesi-reptes

- Gravar els balls i visualitzar-los posteriorment:
 - **Ball de bastons. Violet .**
www.youtube.com/watch?v=Uyc7B-Kk5A0&feature=related
 - **Sardana moderna**
www.youtube.com/watch?v=4eiF519DoKo

- **Observar els balls gravats i autoavaluació**

Observacions

- Per tal de facilitar l'aprenentatge de les danses, en aquelles en que es treballi la lateralitat és pot posar un gomet als nens i nenes a la mà dreta. Així els hi és més fàcil, saber en quina direcció han d'anar.
- La Sardana potser està més orientada per nens /es de tercer i el Ball de bastons està més orientada per als nens/es de quart.
- Practicar primer els passos de les danses sense la música, i poc a poc anar introduint els passos a la música i al seu ritme. També anar disminuint l'espai de realització dels passos (fer-los més petits).
- **Annex 1: FITXA DE LA DANSA**