

<b>BALLEM</b>			
<b>Bloc: Expressió Corporal</b>	<b>Cicle: Superior</b>	<b>Curs: 5è i 6è</b>	<b>Núm. de sessions: 5 + 5</b>

<b>Competències Bàsiques</b>	
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
<b>Objectius</b>	
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 '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.

<b>Continguts del bloc</b>	
Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.	Composició individual i/o col·lectiva de moviments a partir d'estímul rítmics i musicals.
Participació en l'elaboració de balls i coreografies senzilles.	Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.
Utilització d'objectes i materials en la realització de dramatitzacions i en la construcció d'escenaris.	Valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.
Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal.	

<b>Criteris d'avaluació de cicle</b>	
Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.
Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.	Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.
Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímul musicals, plàstics o verbals.	Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.
Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.	

<b>Objectius didàctics</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilitzar la dansa com a font de moviment, joc i aprenentatge motor.</li><li>• Distingir i reconèixer els passos bàsics de les danses proposades</li><li>• Adonar-se i distingir els diferents ritmes i adaptar els moviments a la velocitat de la música.</li><li>• Expressar-se de forma desinhibida davant dels companys</li><li>• Dissenyar una coreografia o ball en grup i col·laborar amb els companys</li><li>• Respectar les produccions de la resta dels companys.</li><li>• Procurar que els alumnes mostrin una actitud postural relaxada i natural.</li></ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Executat correctament dels balls treballats</li><li>• Distingir la música dels diferents balls treballats</li> <li>• Col·laborar amb els companys alhora de portar a terme l'activitat.</li><li>• Respectar als companys en les diferents activitats.</li></ul>



3r. Practicarem amb les mans tot dient el ritme. Després afegim els peus sense moure'ns del lloc.

4t Practicar el pas bàsic: Fer dues rengleres (renglera de nois / renglera de noies) uns a davant dels altres.

Primer els noies faran el pas sols i després ho faran les noies.

5è treballar la posició correcte per agafar la parella: el que fa de noi posa la mà dreta a l'omòplat dret de la noia i amb la mà esquerra agafa la mà de la noia, posant el colze aproximadament a l'alçada de l'espatlla i amb un punt de flexió. La noia posarà la mà esquerra damunt l'espatlla del noi i aquest li aguantarà el braç amb el seu.

6è. Coreografia bàsica: (explicada al vídeo) (veure annex)

- *Pas doble*

1r. escoltarem la música. Aquesta no ha de ser necessàriament un pas doble tradicional, si no que podem buscar una música actual que segueixi el mateix ritme.

2n seguir la pulsació picant de mans.

3r caminar d'una banda a l'altre del gimnàs seguint el ritme de la música. És el pas bàsic del pas doble.

4t Practicar el pas bàsic: Fer dues rengleres (renglera de nois / renglera de noies) uns a davant dels altres.

Primer els noies faran el pas sols i després ho faran les noies.

5è treballar la posició correcte per agafar la parella: el que fa de noi posa la mà dreta a l'omòplat dret de la noia i amb la mà esquerra agafa la mà de la noia, posant el colze aproximadament a l'alçada de l'espatlla i amb un punt de flexió. La noia posarà la mà esquerra

damunt l'espatlla del noi i aquest li aguantarà el braç amb el seu.

6è practicarem el pas endavant i enrere per parelles, recordant la posició. El noi comença amb el peu dret enrere, s'emporta la noia.

7è Practicar el pas lateral.

- 8è Practicar el pas lateral- circular per parelles, recordant la posició. La parella es posa un al costat de l'altre i seguint el mateix pas es van fent cercles i cada 4 passos es canvia de sentit.
- 9è Practicar la volta per parelles. A partir de la posició inicial la parella es tira una passa enrere i la noia tira endavant passant per sota el braç del noi, tots dos seguint el pas bàsic.

- *Vals*

1r escoltar la música: El Vals del Danubi blau.

2n Recordar com s'agafa la parella (ídem balls anteriors)

3r Posar-se en rotllana i picar amb les mans a terra una picada demà dreta i dues picades amb la mà esquerra la que fa de dona i el que fa d'home a la inversa.

4t caminar d'una banda a l'altre del gimnàs seguint el ritme de la música, fent el pas bàsic que està explicat a sota al youtube.

5e Iniciar el pas amb parelles seguint el pas anterior treballat

6e Per acabar es pot ensenyar a fer la volta. Seguint el mateix pas, es fa la primera passa més llarga que en el pas curt, el que fa d'home endavant i la persona que fa de noia, enrere i les altres passes més curtes voltant en el sentit de les agulles del rellotge.

7è Per acabar es pot fer la última sessió formant una rotllana i ballant tots seguint aquesta formació.

- **Txa- txa- txa**

<http://youtu.be/Jj3o5SbTOpA>

- **Pas doble**

<http://www.youtube.com/watch?v=GtXOgNEZm54>

- **Vals**

<http://www.youtube.com/watch?v=EAHCt8qQGm4&feature=fvsvr>

- **AERÒBIC**

*Marxa*, adaptada a cada modalitat de música (salsa, funk, step...)

*Carrera*, saltar tocant un peu a terra i l'altre amunt, però de forma ràpida.

*Step- Touch*, pas de dreta a esquerra o inversa, però ajuntant o tocant els peus.

*Poney*, saltar de dreta a esquerra , ajuntant els peus a cada extrem (individual

“V”, intentar reproduir aquesta lletra en l'espai on estem ballant.

“L”, intentar reproduir aquesta lletra en l'espai on estem ballant. Són dos step-touch.

“Z”, intentar reproduir aquesta lletra en l'espai on estem ballant Lunge, el peu dret sobre cap a la dreta i després el peu esquerra o fa cap a l'esquerra de tal manera que hi ha un moment que coincideixen junts el mig.

*Knee up*, s'aixeca el genoll dret amunt i després l'esquerre.

*Kicks*, donar cosses baixes o altes, estirant les cames i aixecar-les frontalment.

*Jumping Jack*, obrir les cames en squat (obrir i tancar les cames alhora fent un salt) i tancar-les amb salt.

*Ski o tisores*, un peu avança al davant i l'altre recula cap enrere en un mateix salt.

*Talons*, doblar els genolls i talons tocant els glutis.

*Puntes o Taps*, tocar amb la punta del peu en diferents direccions: davant, darrera, lateral dret, lateral esquerre....

*Caixa*, representar un angle amb els peus al terra en 4 temps.

*Slide*, fer un step touch el més allargat possible, lliscant.

### **Síntesi - repte**

- Proposta a nivell d'escola de realitzar aquests balls davant dels altres alumnes de l'escola aprofitant una festa o fer una exhibició de ball.
- Una altra opció seria que els alumnes ensenyin els balls apresos a companys de cursos inferiors.

- Els alumnes porten una música amb una coreografia on surtin els passos treballats durant les sessions.

### Observacions

- Us hem donat dues opcions perquè trobàvem difícil concretar l'estil de ball
- El Galop: el llibre, el CD i el DVD es troba a la biblioteca i està molt ben explicat per tant no detallem les sessions ja que el llibre està explicat.
- Balls de saló: recordeu que el que fa de noi és el que domina i controla la direcció i el canvi de pas,...
- Amb els balls de saló us adjuntem una possible música, per realitzar el ball com també uns enllaços per a què podeu veure els passos.
- Es poden fer molts més balls de saló, però els dos que hem explicat són els més fàcils d'ensenyar i aprendre.
- En aquesta unitat trobem molt important el treball amb els altres i per tant els criteris d'avaluació de respecte als companys/es i de col·laboració amb el grup s'aniran observant al llarg de les diferents sessions, utilitzant una taula de registre anecdòtic.