

TREBALL FINAL DE GRAU

Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Escola Universitària de la Salut i l'Esport (EUSES), Centre adscrit a la Universitat de Girona

PROJECTE *DANCE AGAIN*

Marta Padilla Lobato

Curs acadèmic: 2022-2023

Tutor/a de l'EUSES: Ricard Pradas Casas

Data d'entrega: 02/06/2023

RESUM

Aquest TFG té com a principal objectiu resoldre una problemàtica educativa vigent, la qual és la inclusió de la dansa urbana a la realitat educativa dins l'assignatura d'Educació Física.

A partir d'aquest, plantejo un projecte educatiu el qual es centra únicament en la dansa urbana, dirigit als alumnes de 3 d'ESO de la població de Salt.

Aquest projecte forma part del segon trimestre del curs, ja que durant el primer trimestre, els docents rebran una formació professional de dansa per tal d'estar preparats per impartir el projecte a l'alumnat.

Els objectius d'aquesta proposta educativa són crear un projecte educatiu de dansa urbana enfocat al tercer curs d'ESO per tal de portar a la realitat els continguts del currículum educatiu, oferir el projecte a l'Ajuntament de Salt com a producte pels centres educatius de la població de Salt i crear una formació en dansa urbana pel professorat d'Educació Física de secundària amb la finalitat de promoure la inclusió de la dansa en el context educatiu.

PARAULES CLAU

Educació física; dansa i currículum; educació secundària; dansa educativa; dansa urbana;

ÍNDIX

1. JUSTIFICACIÓ I INTRODUCCIÓ	7
2. OBJECTIUS	9
3. MARC CONCEPTUAL	11
1. La Dansa, una eina educativa	11
1.1. Comparació entre els conceptes de dansa	11
1.2. Valoració de l'evolució històrica de la dansa en el context educatiu	13
1.3. La dansa al currículum educatiu	18
1.3.1. Realitat als centres educatius	20
1.4. Importància de la dansa al context educatiu	22
1.4.1. Eina pel desenvolupament motor	24
1.4.2. Eina pel desenvolupament intel·lectual	26
1.4.3. Eina pel desenvolupament social i personal	26
1.4.4. Dansa com a objectiu educatiu	27
1.4.5. Expressió Corporal en el context de la dansa	28
1.4.6. Dansa urbana	29
1.5. Propostes metodològiques pel tractament de la dansa en l'àmbit educatiu	31
2. Característiques de l'alumnat de 3r d'ESO	34
2.1. Aspectes metodològics	36
3. Formació del professorat	40
3.1. Característiques del professorat	40
3.2. Aspectes metodològics	41
4. Què és un projecte educatiu?	44
4.1. Fases del projecte educatiu	44
4. DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE DANCE AGAIN	46
1. Introducció	46
2. Objectius educatius del projecte	47
3. Missió, visió i valors del projecte	47
5. ANÀLISI DEL CONTEXT	49
1. Anàlisi DAFO	49
2. Anàlisi agents implicats	51
6. FASES I CRONOGRAMA	53
1. Fases del projecte	53
1.1. Fase de diagnòstica i de planificació	53
1.2. Fase d'implementació i seguiment	54
1.3. Fase d'avaluació	55
2. Cronograma d'aplicació i desenvolupament	57

7. PROPOSTA PEDAGÒGICA	60
1. Projecte Dance Again	60
1.1. Competències	63
1.2. Objectius d'aprenentatge	66
1.3. Sabers	66
1.4. Seqüenciació i temporalització	67
1.5. Aspectes metodològics	68
1.6. Sessions	75
SESSIÓ 1: ENS CONEIXEM	75
SESSIÓ 2: ALLIBEREM TENSIONS	87
SESSIÓ 3: CONNECTEM I EXPRESSEM	96
SESSIÓ 4: COMUNIQUEM DE MANERA CREATIVA	106
SESSIÓ 5: DANSA URBANA	114
SESSIÓ 6: BACK TO BASICS	125
SESSIÓ 7: BACK TO BASICS 2.0	134
SESSIÓ 8: NEW STYLE - COMERCIAL	142
SESSIÓ 9: NEW STYLE - AFRO	150
SESSIÓ 10: PROCÈS DE CREACIÓ	158
SESSIÓ 11: PROCÈS DE CREACIÓ - TREBALLEM A CLASSE	164
SESSIÓ 12: ACTUACIÓ FINAL	170
1.7. Activitats i instruments d'avaluació	176
1.8. Criteris d'avaluació	183
8. QÜESTIONS ORGANITZATIVES	184
1. Recursos materials	184
2. Recursos humans	185
3. Publicitat	186
4. Pressupost	187
9. INTERVENCIÓ	191
10. CONCLUSIONS	197
1. Limitacions	197
2. Propostes	197
10. BIBLIOGRAFIA	199
ANNEXOS	206
ANNEX 1	206
ANNEX 2	208
ANNEX 3	235

ÍNDEX DE TAULES

1. Taula 1. Expressió Corporal a la LOGSE	14
2. Taula 2. Expressió Corporal a la LOE	15
3. Taula 3. Expressió Corporal a la LOMCE	17
4. Taula 4. Competència específica 3	19
5. Taula 5. Sabers educatius	19
6. Taula 6. Àmbits d'actuació de la dansa	23
7. Taula 7. Estils d'ensenyament	36
8. Taula 8. Disponibilitat Corporal i Comunicacional	37
9. Taula 9. Anàlisi DAFO	49
10. Taula 10. Centres educatius Salt	51
11. Taula 11. Cronograma Formació Professional	57
12. Taula 12. Cronograma Formació Alumnat	58
13. Taula 13. Quadre resum UD	61
14. Taula 14. Seqüenciació i temporalització sessions	67
15. Taula 15. Sessió 1	75
16. Taula 16. Sessió 2	87
17. Taula 17. Sessió 3	96
18. Taula 18. Sessió 4	106
19. Taula 19. Sessió 5	114
20. Taula 20. Sessió 6	125

21. Taula 21. Sessió 7	134
22. Taula 22. Sessió 8	142
23. Taula 23. Sessió 9	150
24. Taula 24. Sessió 10	158
25. Taula 25. Sessió 11	164
26. Taula 26. Sessió 12	170
27. Taula 27. Avaluació projecte	176
28. Taula 28. Qüestionari diari	177
29. Taula 29. Qüestionari de tancament	178
30. Taula 30. Rúbrica d'avaluació Diari d'Aula	179
31. Taula 31. Rúbrica d'avaluació Procés de Creació	181
32. Taula 32. Recursos Materials	184
33. Taula 33. Cost Recursos Humans	185
34. Taula 34. Cost Publicitat	187
35. Taula 35. Pressupost 1	187
36. Taula 36. Pressupost 2	189
37. Taula 37. Pressupost final 1 i 2	190

1. JUSTIFICACIÓ I INTRODUCCIÓ

En el següent treball trobareu una proposta de projecte educatiu centrat únicament en la dansa urbana i dirigit a l'alumnat de 3r d'ESO.

Quan vaig començar la carrera i vam cursar assignatures com Programació, em vaig adonar que hi havia molts continguts en el currículum educatiu dels quals no tenia ni idea que hi eren pel simple fet que, des de ben petita, a l'assignatura d'EF sempre havia fet el mateix o coses semblants any rere any. Pocs cops havíem dedicat una sessió a l'Expressió Corporal, Dansa, Pràctiques Holístiques, entre d'altres.

Això va despertar la meva curiositat des de llavors i vaig tenir força clar que voldria enfocar el meu TFG a alguna temàtica que tractés la presència de la dansa a l'escola.

Fa 7 anys que ballo i soc conscient de totes les eines i beneficis que m'ha aportat la dansa, tant a nivell físic, psíquic, social... I com a docent, també sé que a les meves alumnes els ha ajudat molt per formar la seva personalitat, ser més socials, desfer-se de la vergonya de mostrar-se tal i com són, entre moltes més altres coses.

Per tant, crec que hauria de ser fonamental afegir pràctiques de caràcter expressiu i introjectiu en l'escolarització, pels múltiples beneficis que poden aportar a l'alumnat.

És per això que he decidit centrar el meu projecte educatiu únicament en la dansa, ja que crec que és una bona manera de posar solució a aquesta problemàtica.

Aquest programa està situat al canvi de cicle perquè crec que és un bon moment en el qual impartir aquests continguts de manera més freqüent. El grup classe està molt format i hi ha molta més confiança i menys vergonya entre els companys, i això permet aprofitar molt més les sessions i gaudir-les i aconseguir la implicació de l'alumnat.

A part de la formació de l'alumnat, també proposo una formació professional pel professorat, ja que crec que és molt necessària. Tot i això, aquest objectiu no està desenvolupat detalladament ja que ho faré si en un futur acabo portant a terme el projecte.

Així doncs, a continuació trobareu la fase de disseny i planificació d'aquest projecte en la qual faig una anàlisi dels currículums educatius passats i actual, parlo de la importància de la dansa en el context educatiu, les característiques de l'alumnat de 3r d'ESO i del professorat per, a partir d'aquí, elaborar la proposta pedagògica pas per pas i finalment, parlar sobre la meua intervenció a l'escola FEDAC Salt amb els alumnes del tercer curs d'ESO.

2. OBJECTIUS

1. Objectius de projecte

1. Crear un projecte educatiu de dansa urbana enfocat al tercer curs d'ESO per tal de portar a la realitat els continguts del currículum educatiu.
 - a. Portar a la pràctica dues sessions del projecte per tal de veure la viabilitat del projecte.
2. Oferir el projecte educatiu a l'Ajuntament de Salt com a producte pels centres educatius de la població a Salt.
3. Crear una formació en dansa urbana pel professorat d'Educació Física de secundària amb la finalitat de promoure la inclusió de la dansa en el context educatiu.

L'objectiu nº1 és el principal i més important, ja que és d'on neix la iniciativa.

A més, dins d'aquest trobem l'objectiu secundari que fa referència a fer una intervenció per tal de veure la viabilitat del projecte.

Tot i tenir molts beneficis reals i tangibles, la realitat de la dansa a les classes d'Educació Física és poca o nul·la.

D'aquí la importància i la necessitat d'incorporar-la en la realitat educativa, ja no només en l'Educació Secundària, sinó també en la Infantil i Primària.

Segons l'American Association of Retired Persons (AARP, 2005, §. 4), *"dance is great for helping people of all ages and physical abilities get and stay in shape"*.

He escollit 3r d'ESO, ja que està situat al canvi de cicle i crec que és un bon moment en el qual impartir aquests continguts de manera més freqüent. El grup classe està molt format i hi ha molta més confiança i menys vergonya entre els companys, i això permet aprofitar molt més les sessions i gaudir-les i aconseguir la implicació de l'alumnat.

Els ajudarà a saber qui són, formar la seva personalitat, expressar-se, alliberar tensions i descobrir noves formes de moviment.

L'objectiu nº2 fa referència a comercialitzar el projecte com a producte dirigit als centres educatius de Salt a través de l'Ajuntament de la ciutat.

L'Ajuntament de Salt ofereix molts programes innovadors per les escoles, com pot ser "Neda a l'escola" o "Al migdia, juguem!". Tot i això, no n'hi ha cap de caràcter esportiu que vagi dirigit al nostre públic objectiu. Aleshores, és una bona proposta que pot atraure a l'Ajuntament i centres educatius de la zona per incorporar en el seu programa escolar.

He escollit la ciutat de Salt, ja que crec que pot servir com a eina d'autoconeixement i, en conseqüència, claredat sobre les motivacions i interessos de l'alumnat, en una població amb un entorn no normatiu. A més, pot afavorir la relació entre el professorat i l'alumnat, millorant així la comunicació entre ells.

Per últim, els professors que porten a la pràctica continguts relacionats amb la dansa estan entre un 9 i 27% i el principal motiu és la falta de formació en la matèria. (Conesa i Angosto, 2017)

Segons Troya Montañez & Cuéllar Moreno (2015) la majoria de professorat no ha tingut experiències en dansa en les etapes d'Educació Infantil, Primària i Secundària.

A més, la gran majoria considera que no es va treballar molt (o gens) i que no els va servir per a aplicar-la a la pràctica educativa.

És per això que plantejo l'objectiu 3, ja que considero vital la formació del professorat i els donarà les eines necessàries per poder impartir els continguts de dansa del projecte en l'alumnat.

Aquest és un objectiu de futur (per això està marcat en vermell), que el desenvoluparé si finalment porto a terme el projecte.

3. MARC CONCEPTUAL

1. La Dansa, una eina educativa

Quan parlem de dansa, existeixen moltes definicions del concepte. És per això que en el següent apartat començo fent una comparació de les diferents definicions fetes per grans autors de la disciplina.

A partir d'aquí, entro en l'evolució històrica de la dansa en el context educatiu, fent una petita valoració, per acabar analitzant la dansa en el currículum educatiu actual i comparant la realitat teòrica amb la realitat pràctica en els centres educatius.

Per tal de justificar la inclusió de la dansa en el context educatiu, parlaré dels diferents beneficis que té la dansa en adolescents tant a nivell motriu, com intel·lectual, social o cultural. A més, també introduiré l'Expressió Corporal en el context de la dansa i la Dansa Urbana, ja que és el tipus de dansa que serà més predominant en el projecte.

Com a tancament d'aquest apartat, discuteixo les diferents propostes metodològiques pel tractament de la dansa en el context educatiu.

1.1. Comparació entre els conceptes de dansa

El concepte de dansa ha estat utilitzat com a significat per a diferents conceptes i idees, essent difícil concretar un sol significat que faci referència la globalitat del terme.

Laban (1978) descriu la dansa com el llenguatge de l'acció i de l'emoció formada per un conjunt d'accions corporals i mentals ordenades coherentment.

“La danza puede ser considera como la poesía de las acciones corporales en el espacio”

- Laban (1978), p. 43

Herrera (1994) també comparteix aquesta idea i la defineix com *“la fusión cultural entre la música y el movimiento corporal organizado”* (p. 18).

En canvi, per Kraus, García Ruso i Fuentes, la definició de dansa és molt més àmplia i profunda:

Kraus (1969): *“La danza es una actividad humana con intenciones comunicativas que utiliza el cuerpo en su dimensión temporal y espacial, debido a que implica una secuencia y el espacio tridimensional. Además, contiene una estructura rítmica y un estilo y forma de movimientos determinados.”* (p.53)

García Ruso (1997): *“La danza es una actividad humana universal, pues se ha realizado en todas las épocas, espacios geográficos y es practicada por personas de ambos sexos y de todas las edades; motora, ya que utiliza el cuerpo humano como medio de expresión de ideas, emociones y sentimientos; polifórmica, porque se presenta en diferentes formas (arcaicas, clásicas, modernas...); polivalente, pues puede tener dimensiones artísticas, educativas, terapéuticas, de ocio; y compleja, ya que en ella interactúan factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, además de ser simultáneamente expresión/técnica y actividad grupal/colectiva.”* (p.33)

Fuentes (2006): *“La danza como movimiento humano, entendido éste como el conjunto de acciones físicas que se desarrollan en un contexto biológico, psicológico, social y cultural determinado. Es un movimiento que tiene unas características propias y se articula en un espacio, tiempo y cadencia rítmica concretos. Junto a este componente motriz, la danza es expresión, comunicación o representación, que se basa en la gestualidad corporal y otros elementos secundarios como pueden ser las características de los bailarines (edad, sexo, físico), el entorno visual (escenario, vestuario, iluminación, objetos) y los elementos sonoros (música, ruidos y sonidos)”*. (p.244)

En general, tots els autors coincideixen que la dansa és un canal de comunicació i d'expressió que ha de contenir una estructura rítmica.

A més, tots concorden en què es compon per un conjunt de moviments organitzats de manera conscient menys García Ruso, que la descriu com a polivalent fent referència a les diverses dimensions on pot trobar-se.

Per altra banda, García Ruso i Fuentes són els únics que parlen del component motor intrínsec en la dansa i també dels elements secundaris que interactuen amb ella.

Ambdós, són els autors més actuals, la qual cosa ens suggereix que amb el pas dels anys el concepte de dansa ha anat evolucionant i s'han incorporat nous components que abans passaven desapercebuts o no es relacionaven amb l'esport.

1.2. Valoració de l'evolució històrica de la dansa en el context educatiu

L'article "*La danza en Educación Física: análisis de los currículos autonómicos españoles de Educación Primaria*" de López Núñez, López Melgarejo & Vicente Nicolás (2020) ens fa un recorregut històric sobre la presència de la dansa en el currículum educatiu.

L'Educació Física no va ser inclosa com a àrea disciplinària obligatòria al sistema educatiu espanyol fins a l'any 1879 amb la promulgació de la llei del 10 de juliol, denominant-se *Gimnàstica Higiénica* (Daniel, 2014).

Per altra banda, la dansa no va ser inclosa fins a l'any 1953 quan es van elaborar els Qüestionaris Nacionals (els quals regulaven els continguts a impartir als centres escolars públics) després que es publicés la Llei de l'Educació el 1954.

Els continguts de dansa només són inclosos en la *Iniciació Professional* dels Qüestionaris Femenins (12-15 anys) on es realitzaven balls populars a l'hora del pati i no en hores lectives dedicades a l'àrea en si (López Ríos, M., & Vicente Nicolás, G., 2019).

Més tard, l'any 1965 es van incloure elements curriculars relacionats amb el ball i la dansa als Qüestionaris Nacionals, tant en l'àrea femenina com masculina d'Educació Física. Tot i això, els continguts per a nens tenien una finalitat esportiva, mentre per a les nenes tenia com a finalitat treballar la dansa com a tal.

Amb la Llei General d'Educació i Finançament de la Reforma Educativa del 1970 es van publicar les Orientacions pedagògiques per a l'Educació General Bàsica. L'Educació Física perd la seva identitat i s'incorpora a l'Àrea d'Expressió Dinàmica la qual *“puede englobar la educación del movimiento, ritmo, expresión corporal, mimo, dramatización, juegos, gimnasia, deportes, música, etc.”* (BOE-A-1970-852, p. 36). La dansa es troba present en la primera etapa de cursos (de 1º a 5º) en propostes com *“reconocer los pasos, el acento, compás, ritmo, valor de los tiempos, en un canto y danza colectiva”* (BOE-A-1970-852, p. 87) o *“conocer nuevas formas de danzas y los pasos rítmicos correspondientes”* (BOE-A-1970-852, p. 88).

Passada la Dictadura i el període de transició, l'Educació Física recupera la seva condició disciplinària escolar pròpia.

A partir de l'any 1990 amb la Llei Orgànica d'Ordenació General del Sistema Educatiu (LOGSE) entra com a contingut de l'Educació Física l'Expressió Corporal.

Conceptes	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cos expressiu: les possibilitats d'expressió i comunicació en diferents manifestacions. 2. Tècniques i significat de l'ús de diversos paràmetres: intensitat, espai i temps.
Procediments	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exploració i utilització dels elements de l'expressió corporal en l'espai i temps personals i de relació. 2. Adquisició d'habilitats expressives i la seva utilització en activitats d'expressió i comunicació.
Actituds	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desinhibició, obertura i comunicació en les relacions amb altres. 2. Valoració i respecte per l'expressivitat i plasticitat de les execucions pròpies i dels altres.
Críteris d'avaluació	<ol style="list-style-type: none"> 9. Utilitzar tècniques de relaxació com a mitjà per retornar a l'equilibri psicofísic i com a preparació pel desenvolupament d'altres activitats. 10. Expressar i comunicar, de forma individual i col·lectiva, estats emotius i idees utilitzant les combinacions d'alguns elements de l'activitat física com espai, temps i intensitat.

- Taula 1. Real Decreto 1007/1991, de 14 de junio (p. 47)

Passat uns anys, entra en vigor la Llei Orgànica d'Educació l'any 2006 (LOE) i es modifiquen els continguts tractats a l'assignatura d'Educació Física i s'organitzen per cursos. Pel que fa al bloc d'Expressió corporal, la dansa comença a ser present i incorporada com a contingut.

Bloc 3. Expressió corporal	
Primer curs	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cos expressiu: postura, gest i moviment. Aplicació de la consciència corporal a les activitats expressives. 2. Experimentació d'activitats expressives orientades a afavorir una dinàmica positiva del grup. 3. Combinació de diferents ritmes i maneig de diversos objectes en la realització d'activitats expressives. 4. Disposició favorable a la desinhibició en les activitats d'expressió corporal. <p>Criteris d'avaluació:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elaborar un missatge de forma col·lectiva, mitjançant tècniques com la cura, el gest, la dramatització o la dansa i comunicar-ho a la resta de grups.
Segon curs	<ol style="list-style-type: none"> 1. El llenguatge corporal i la comunicació no verbal. 2. Els gestos i les postures. Experimentació d'activitats encaminades al domini, al control corporal i la comunicació amb els altres. 3. Control de la respiració i la relaxació a les activitats expressives. 4. Realització de moviments corporals globals i segmentaris amb una base rítmica, combinant les variables d'espai, temps i intensitat, destacant el seu valor expressiu. 5. Realització d'improvisacions col·lectives i individuals com a mitjà de comunicació espontània. 6. Acceptació de les diferències individuals i respecte per l'execució dels altres. <p>Criteris d'avaluació:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir de ritme escollit.
Tercer curs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Balls i danses: aspectes culturals en relació amb l'expressió corporal. 2. Execució de balls de pràctica individual, per parelles o col·lectiva. 3. Predisposició a fer els balls i danses amb qualsevol company i companya. <p>Criteris d'avaluació:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realitzar balls per parelles o en grup, indistintament amb qualsevol membre d'aquest, mostrant respecte i desinhibició.
Quart curs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adquisició de directrius per al disseny de composicions coreogràfiques. 2. Creació de composicions coreogràfiques col·lectives amb suport d'una estructura musical incloent-hi els diferents elements: espai, temps i intensitat. 3. Participació i aportació al treball en grup a les activitats rítmiques. <p>Criteris d'avaluació:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar de forma desinhibida i constructiva en la creació i la realització d'activitats expressives col·lectives amb suport musical. • Utilitzar els tipus de respiració i les tècniques i mètodes de relaxació com a mitjà per a la reducció de desequilibris i l'alleujament de tensions produïdes a la vida quotidiana.

- *Taula 2. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre (p. 62-68)*

L'any 2013 es publica la Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE) en la qual es diferencien 2 cicles dins l'Educació Secundària Obligatoria.

1r cicle ESO (1r, 2n i 3r)	
Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives usant tècniques d'expressió corporal i altres recursos. 	<p>2.1. Usa tècniques corporals de manera creativa combinant espai, temps i intensitat.</p> <p>2.2. Crea i posa en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un ritme prefixat.</p> <p>2.3. Col·labora en el disseny i la realització de balls i danses i adapta la seva execució a la dels seus companys.</p> <p>2.4. Efectua improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.</p>
4t ESO	
Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none"> • Compondre i presentar muntatges individuals o col·lectius i seleccionar i ajustar els elements de la motricitat expressiva. 	<p>2.1. Elabora composicions de caràcter artisticoexpressiu i selecciona les tècniques més apropiades per a l'objectiu previst.</p> <p>2.2. Ajusta les seves accions a la intencionalitat dels muntatges artisticoexpressius i combina els components espacials, temporals i, si s'escau, d'interacció amb els altres.</p> <p>2.3. Col·labora en el disseny i la realització dels muntatges artisticoexpressius i aporta i accepta propostes.</p>

- Taula 3. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre (p. 483-485)

Podem veure que l'Educació Física ha passat per moltes denominacions abans de dir-se com la coneixem actualment. A més, des de l'any 1953 veiem que hi ha aquesta tendència masculista a encaixar la dansa com a contingut femení, que a vegades pot veure's present en l'actualitat.

Pel que fa als continguts de dansa, han anat progressant de manera que cada vegada són més presents i diferenciats dels continguts relacionats amb l'expressió corporal que, tot i ser continguts de branca artística, no els podem agrupar en el mateix sac.

En resum, podem dir que ha estat un camí llarg la inclusió de la dansa al currículum educatiu, tot i que encara hi ha molta feina a fer, ja que no és el mateix la inclusió teòrica que la realitat pràctica.

1.3. La dansa al currículum educatiu

Actualment, la LOMCE ha estat modificada per la Llei Orgànica 3/2020, del 29 de desembre, que s'amplia al Decret 175/2022, del 27 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatoria.

Els quatre cursos es divideixen en dos blocs (1r i 2n; 3r i 4t) i els antics blocs són substituïts per competències específiques. A més, es canvia el terme de continguts per sabers.

La dansa i l'expressió corporal forma part de la competència específica 3 i del saber "Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives", les quals consisteixen en:

Competència específica 3

Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.

1r i 2n	3r i 4t
<p>3.1. Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal</p> <p>3.2. Representar composicions individuals o col·lectives amb/sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació</p> <p>3.3. Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social</p>	<p>3.1. Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal</p> <p>3.2. Crear composicions individuals o col·lectives amb/sense base musical</p> <p>3.3. Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ</p>

- Taula 4. Competència específica 3.

Sabers

Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

1r i 2n	3r i 4t
<p>Jocs i danses populars</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. - Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. 	
<p>Expressió i comunicació corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes. - Valoració i pràctica de les activitats 	<p>Expressió i comunicació corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.

<p>ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb/sense base musical. - Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius 	<ul style="list-style-type: none"> - Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artisticoexpressiu. - Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal. - Aplicació de les tècniques de circ amb/sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.
--	--

- Taula 5. Sabers educatius.

1.3.1. Realitat als centres educatius

Teòricament, la dansa està present al currículum educatiu, però la realitat és que pocs professors compleixen tots els continguts d'aquest.

Conesa i Angosto (2017) van realitzar un estudi a la regió de Múrcia per determinar si els professors realment impartien els continguts establerts en el currículum relacionats amb l'Expressió Corporal-Dansa i en cas de no fer-ho, saber per quins motius no els impartien.

Les conclusions van ser les següents:

“Los principales resultados nos indican que únicamente entre un 9% y un 27% de los profesores de ESO y Bachillerato en la Región de Murcia considera que cumple e imparte todos los contenidos relacionados en el bloque 3 de contenidos “actividades físicas artístico expresivas”, aunque algunos contenidos en cada curso analizado llegan a tener un grado de cumplimiento alto o muy alto (6 contenidos de 23 totales con un grado de cumplimiento superior al 70%). Según estos resultados, el principal motivo al que alude el profesorado para no impartir alguno o algunos de estos contenidos de EC es la falta de tiempo en la programación para abordar todos los temas propuestos, aunque también es muy frecuente que el profesorado argumente que no se sienta cualificado para impartirlo. Además, los resultados de este estudio nos indican claramente que el sexo del profesor y

su experiencia docente son factores condicionales del grado de cumplimiento de estos contenidos en ambas etapas formativas. “

- Conesa i Angosto (2017, p.117)

Veiem que el principal motiu per la no-implementació de l'Expressió Corporal-Dansa és la falta de temps, però també ho són la falta de coneixement, el sexe i l'experiència docent del professorat.

Mc Carthy (1996) considera que han existit raons històriques i axiològiques que mantenen a la dansa en un segon lloc. Per una part, els nombrosos estereotips i connotacions negatives associades a ella. I per altra, la consideració de la dansa com una activitat femenina i, per tant, desqualificada com a matèria capaç de ser inclosa en la formació d'alumnat masculí.

Herrera (2000) assenyala com a principals causes la situació de desconeixement de les aportacions de la dansa al desenvolupament integral de la persona, la consideració eminentment femenina i la falta de formació del professorat.

Si ens centrem en la ciutat de Girona, l'estudi realitzat per Cañabate Ortiz, Rodríguez Cañabate & Zagalaz Sánchez (2016) on es volia *“conèixer i valorar la integració i el desenvolupament de la dansa a l'àrea d'educació física (EF) a les escoles d'educació primària (EP) de les comarques de Girona”* (p.53), 7 escoles treballaven de forma continuada i regular la dansa, 14 ho feien de forma puntual, 8 participaven en projectes de dansa d'altres escoles i 4 no treballaven cap contingut relacionat amb la dansa. A més, un 70% del contingut treballat eren danses tradicionals catalanes.

Pel que fa als aspectes que dificulten el treball de la dansa a l'escola, l'opinió dels docents va ser la següent: (p.58)

- *Falta de formació en dansa.*
- *Escassetat de recursos didàctics i metodològics en relació amb la dansa.*
- *Desconeixement del procés d'ensenyament-aprenentatge d'una dansa.*
- *No posseir un ampli repertori de tipus de dansa.*
- *Falta d'un treball més profund de les possibilitats motrius, expressives i comunicatives del cos.*

- *Discapacitat per a la creació.*
- *No posseir sensibilitat artística.*
- *No disposar d'un espai adequat i d'un horari més flexible.*
- *Massa alumnes per classe.*
- *Poca valoració de la dansa pels altres docents del centre.*

Així doncs, arribem a la conclusió que la gran justificació a l'hora de no impartir els continguts de dansa a les escoles és la falta de formació del professorat.

És per això, que en el projecte *Dance Again* es proposa una formació del professorat, per tal de resoldre aquesta problemàtica i aportar les eines necessàries per començar a incorporar la dansa com a eina educativa en l'EF.

1.4. Importància de la dansa al context educatiu

La dansa és una disciplina transversal, ja que a part d'aportar beneficis a nivell físic, psicològic i socio-afectiu, també ajuda a millorar en altres assignatures pel seu component memorístic i d'atenció plena.

“Involvement in the arts is associated with gains in math, reading, cognitive ability, critical thinking, and verbal skill.”

- *Smith, 2009 (§. 2)*

Alemán & Serrano (2001) assenyalen alguns dels beneficis que té la dansa en adolescents.

ÀMBIT MOTOR	ÀMBIT SOCIOAFECTIU
<ul style="list-style-type: none"> - Augment de la competència motriu - Millora de la percepció de l'esquema corporal - Millora de la coordinació neuromuscular - Desenvolupament del sentit espacial - Desenvolupament del sentit rítmic - Millora de les capacitats físiques en general - Millora de la capacitat de control postural 	<ul style="list-style-type: none"> - Millora en el coneixement i acceptació del mateix cos (formació d'una imatge corporal positiva) - Millora en el procés de comunicació (desenvolupament de l'expressió no verbal) - Millora en el procés de socialització (integració i cooperació) - Canalització i alliberació de tensions (utilitat en l'àmbit recreatiu) - Desenvolupament del sentit estètic i creativitat

- Taula 6. Àmbits d'actuació de la dansa.

En l'àmbit motor podem veure que hi ha un desenvolupament en diferents sentits com el rítmic o l'espacial, igual que en la coordinació i la percepció de l'esquema corporal el que desencadena en una millora de les capacitats físiques i control postural augmentant així la competència motriu.

Pel que fa a l'àmbit socioafectiu, hi ha un procés d'autoconeixement i acceptació que desencadena en un augment de la seguretat en un mateix i facilita el procés de socialització i comunicació. A més, trobem una major canalització i alliberació de tensions que faciliten el procés creatiu i permeten crear un millor sentit estètic.

Així doncs, veiem que tots aquests beneficis estan interrelacionats i permeten una millora en l'individu en tots els sentits.

Ballar treballa els cinc components relacionats amb la salut i el fitness (resistència cardiovascular, flexibilitat, força muscular...), i també els sis components relacionats amb les habilitats motrius (agilitat, balanç, coordinació...). (Bajek et al., 2015)

A més, els alumnes també aprenen a proposar-se objectius, ser perseverants, provar coses noves, expressar-se i pensar de manera crítica.

1.4.1 Eina pel desenvolupament motor

Físicament, la dansa adquireix una funció compensatòria davant el sedentarisme propi de l'estil de vida actual i la reducció del moviment en el seu sentit més utilitari. A més, ofereix un exercici corporalment més global, sense d'elements competitiu i amb un alt component hedonista (Laban, 1978; Osson, 1984).

Així doncs, la dansa pot contribuir al desenvolupament motr, l'adquisició d'hàbits saludables i la realització adequada de tasques motrius necessàries a la vida quotidiana.

Fuentes (2006) destaca les següents aportacions:

- Adquisició i desenvolupament d'habilitats i destreses bàsiques
- Adquisició i desenvolupament de tasques motrius específiques
- Desenvolupament de la coordinació i habilitats perceptivomotrius
- Coneixement i control corporal

L'estudi realitzat per Cosma et. al (2016) afirma que la pràctica específica de la dansa ajuda al desenvolupament de la velocitat de reacció, el balanç estàtic, la coordinació dinàmica i de la força.

A part, la dansa treballa 4 dimensions de la motricitat: introjectiva, expressiva, comunicativa i creativa. La introjectiva es pot desenvolupar més a través de les pràctiques motrius introjectives (PMI) i l'expressiva-comunicativa-creativa a través de les pràctiques motrius d'expressió (PME).

Segons Rovira (2019), entenem les següents dimensions com:

- Dimensió introjectiva: processos de consciència i autoconsciència (la treballarem amb PMI com poden ser la meditació o estiraments o amb PME amb l'EC).
- Dimensió expressiva: regulació de la vida afectiva, alliberació de tensions, comunicació de necessitats i desitjos (ho aconseguim amb tranquil·litat, receptivitat i pensament personal a través de PME).
- Dimensió comunicativa: intercanvi de missatges amb els altres a través d'accions motrius, expressar amb intenció (acte bidireccional treballat amb les PME).

- Dimensió creativa: capacitat d'imaginar i redefinir la realitat amb originalitat (s'estimula i desenvolupa a través de PMI i PME).

Per altra banda, Piedrahita Vásquez, Elena & López (2008) parlen sobre el desenvolupament de les capacitats perceptiu-motrius i destaquen el treball de:

- Consciència o esquema corporal: relacionat amb la dimensió introjectiva, la dansa ajuda a tenir plena consciència del nostre cos treballant i descobrint tots els segments corporals. La lateralitat és un dels continguts treballats, ja que és essencial saber separar dreta d'esquerra i saber coordinar ambdós. A més, també treballa les capacitats condicionals: flexibilitat, agilitat, resistència i força.
- Espacialitat: fomenta la ubicació en l'espai en relació amb objectes i companys desenvolupant una visió perifèrica i referents espacials. Desenvolupament de l'orientació i l'estructuració espacial.
- Temporalitat: a través del desenvolupament del sentit rítmic, permet percebre la distribució cronològica en què succeeixen les accions i la seva duració.

També inclou els beneficis de la dansa en el treball de la coordinació motriu, la qual permet aconseguir harmonia i sincronització entre les diferents parts del cos, desenvolupant la coordinació dinàmica general, òcul segmentària i intergrupals.

A més, parla del treball de les capacitats coordinatives a través de les capacitats perceptiu-motrius fent referència al desenvolupament de:

- Capacitat de regulació del moviment: la regulació tònica ajuda a mantenir la postura tan en repòs com en moviment, creant un major ajust postural i el desenvolupament de l'equilibri.
- Capacitat d'adaptació i canvis motors: compresa per l'orientació, l'estructuració i l'organització espacial permet adaptar-nos a les situacions que se'ns presenten.
- Diferenciació: un cop percebut el moviment, tenint en compte l'espai i temps, permet donar una resposta motriu apropiada i adaptada a l'entorn.
- Desenvolupament del ritme: relacionada amb la temporalitat, augmenta la coordinació i l'atenció.

1.4.2. Eina pel desenvolupament intel·lectual

A nivell intel·lectual, la dansa pot utilitzar-se com a eina per conèixer més sobre la història, societat, cultura o l'art del nostre context o ciutat.

Mc Carthy (1996) interrelaciona la dansa amb:

- El context (històric-social-cultural): on ens trobem? (lloc), situació cultural i social de la zona.
- La finalitat: per a què la utilitzem?, l'objectiu que té.
- La ubicació: a on la portem a terme? (escola, carrer, club, llar...).
- L'expressió gestual: què volem transmetre? (nostàlgia, alegria, ràbia...).
- La forma: de quina manera emetem el missatge a transmetre? (actuació, dansa, cant...).
- La interacció dels ballarins: individualment o en grup?, relació que tenim amb els altres, com ens comuniquem amb ells.
- L'estil de moviment: quin tipus de dansa portem a terme? (clàssica, urbana, moderna, jazz...)
- El vestuari: quina roba portem (ample, estreta, còmode...).
- Els instruments i complements: utilitzem altaveu o realitzem nosaltres el ritme?, ballem amb alguna cosa? (cadira, castanyoles, bàndol...).
- El llenguatge: en quin idioma és la música o com ens comuniquem? (signes, llengua catalana, sorolls...).
- L'acompanyament musical: quins instruments acompanyen a la música? (piano, saxofon, bateria...).

1.4.3. Eina pel desenvolupament social i personal

Socialment, ajuda al procés de socialització i d'interrelació entre els membres d'una comunitat. Per una banda, perquè a través d'ella s'adquireixen patrons de moviments acceptats per una societat determinada.

I per altra, per les implicacions de contacte corporal, coordinació grupal, comunicació i expressió que comporta la dansa.

Per acabar, també ajuda a expressar-nos personalment quan creem un entorn permissiu i relaxat. Ve sigui quan ho fem en solitari i sense públic, ja que el seu caràcter temporal fa que el producte desaparegui immediatament després de realitzar-se i puguem expressar-nos sense sentir-nos examinats.

O ve per la possibilitat que ens brinda de materialitzar i donar forma a idees, sentiments, experiències i representacions de la vida real o imaginàries.

1.4.4. Dansa com a objectiu educatiu

Perquè la dansa pugui qualificar-se com a educativa, s'han de tenir clares les diferents funcions i objectius essencials.

García Ruso (1997) adopta la classificació de Batalha i Zares et al., la qual la divideix en quatre dimensions (oci, artística, terapèutica i educativa), i destaca les següents funcions:

1. Funció de coneixement, de si mateix i de l'entorn: millora en el coneixement i acceptació del mateix cos i de l'entorn fomentant una formació d'una imatge corporal positiva.
2. Funció anatomicofuncional, millorant i incrementant la mateixa capacitat motriu i la salut: millora de la competència motriu i les capacitats físiques.
3. Funció ludicorecreativa: donar importància al factor entreteniment, el qual és essencial, per sobre de l'execució perfecta.
4. Funció afectiva, comunicativa i de relació: importància d'establir vincles d'amistat i companyerisme amb els diferents companys.
5. Funció estètica i expressiva: utilitzar el cos com a mitjà principal d'expressió.
6. Funció catàrtica i hedonista, que considera el moviment rítmic com alliberador de tensions: alliberació de tensions a través de la dansa i el gaudí d'aquesta.
7. Funció cultural: afavorir el coneixement de les diferents cultures i costums a través de la dansa.

Pel que fa a els objectius, Laban (1978) proposa:

- Explorar les possibilitats de moviment per afavorir el domini corporal i l'expressió a través del cos: relacionat amb les dues primeres funcions, com a eina d'autoconeixement i treball motriu.
- Experimentar els diferents elements de la dansa (cos, espai, energia i temps): comprendre que hi ha diferents formes de ballar, adaptats a l'entorn o a què vulguem transmetre, fent referència a la funció afectiva, comunicativa i de relació.
- Comprendre i utilitzar el moviment i la dansa com a mitjà de representació i expressió de percepcions, imatges, idees, sentiments: relacionada amb la funció 4 i 5, com a manera de transmetre un missatge o idea a través de la dansa (canal de comunicació).
- Desenvolupar l'espontaneïtat en el moviment i la capacitat de creació: ser capaços de crear composicions, però també de ballar sense cap estructura (improvisar), relacionades amb la funció ludicocreativa i catàrtica i hedonista.
- Conèixer a través de la dansa els elements històrics, socials, culturals i artístics que la constitueixen: fent referència a la funció 1 i 7, com a manera d'aprendre sobre la dansa i la seva història.

1.4.5. Expressió Corporal en el context de la dansa

Segons Motos (1985) l'Expressió Corporal (EC) és: *“un término ambiguo e insuficientemente definido, se identifica con la danza, el mimo, la disposición natural de ciertas personas para gesticular, con el liberarse de tensiones, con el desbloqueo de lo que está bloqueando, con el bienestar, con el aprender a significar con el cuerpo, con crear con el cuerpo.”* (p. 11)

És la capacitat expressiva que té el ésser humà amb el seu propi cos.

L'objectiu de l'Expressió Corporal és potenciar i millorar l'expressió i la creativitat a través del moviment. (Becerra Pineda & Chaves García, 2018).

Trigo (1999) fa una agrupació en dos grans blocs dels continguts que tracta l'EC:

1. Capacitats d'execució o anàlisi del gest (elements de la gestualitat o possibilitats de desplaçaments del cos).
2. Capacitats de creació i representació (creativitat, imaginació i estètica).

Aquesta és una bona eina a l'hora de tractar la dansa per la seva funció simbòlica i el procés cognitiu que implica, a part del seu caràcter emotiu i afectiu. Aconsegueix que l'alumnat expressi les seves emocions i valors. (Becerra Pineda & Chaves García, 2018)

Laban (1978), Stokoe (1967) i Ridocci (2009) perceben l'EC com una unitat que agrupa el sensible, motriu, psicològic i social en continuada interrelació amb una càrrega i implicació emocional i lúdica de la vivència del temps i del ritme en moviment. A més, revelen la importància d'educar tant als ballarins en formació com als joves.

1.4.6. Dansa urbana

La dansa urbana o *hip-hop* neix a la ciutat de New York, més concretament al Bronx, com a forma d'evasió de les injustícies socials, culturals i econòmiques dels anys 70 envers la raça negra.

En aquell moment, els elements clau eren l'autoexpressió, guanyar-se el respecte i originalitat. A més, no només es tractava de dansa, sinó que el terme *hip-hop* feia referència a DJs, músics, grafiteurs i ballarins. (Rajakumar, 2012)

Actualment, es caracteritza per un alt nivell de gaudi i exploració a través de conceptes i tècniques de moviments amb intencions o significat. És a dir, moviments que tinguin valor o significat en conseqüència d'experiències personals, socials, culturals o ambientals.

És un tipus de dansa polirítmica (múltiples ritmes) i policèntrica (es genera i s'expandeix en diferents zones/centres). A més, fa ús de tot el cos: coll, braços, tronc, zona lumbar, malucs, cames, genolls i peus (en flexió, no en punta).

La dansa urbana no utilitza les pràctiques utilitzades en el ballet, contemporani o jazz, sinó que es caracteritza per una espina corbada, genolls flexionats i una orientació cap a terra (no cap al cel com les clàssiques) influenciada per les danses africanes o l'autèntic jazz.

Dos dels moviments més característics de la dansa urbana són el *Groove* i el *Bounce*. Aquests estan presents en la majoria d'estils que inclou la dansa urbana, els quals estan detallats a l'apartat 1.6 de la proposta pedagògica.

El *Groove* fa referència al sentit rítmic de moure's al ritme de la música connectant amb aquesta. Trobem 4 tipus de groove: cap avall, amunt, enrere i endavant.

En canvi, el concepte de *Bounce* el podem confondre amb el *Groove*, ja que fa referència al "rebot" del cos quan seguim el ritme de la música amb el cos. Es diferencia del *Groove* ja que és un moviment que està implícit en tots els passos de dansa urbana. El *Bounce* el podem experimentar quan anem amb cotxe i seguim el ritme de la música amb el cap. És un moviment molt més espontani i personal.

El *hip-hop* ajuda a identificar i explorar les nostres característiques individuals, preferències personals i el teu propi estil. A més, requereix comunicació, col·laboració, la creació d'una comunitat, un pensament crític i creatiu, innovació i resolució de problemes.

Construeix unes habilitats motrius més fortes i treballa la concentració, memòria, coordinació i la forma física. (Moncell Durden, 2018)

És per tots aquests beneficis, que crec que la dansa urbana pot ser una eina fonamental en aquest projecte, a més d'encaixar molt amb el públic objectiu (edat, sensació d'incomprensió, necessitat d'expressar-se...).

1.5. Propostes metodològiques pel tractament de la dansa en l'àmbit educatiu

Els principis pedagògics són aquells que tenen relació amb l'acció educativa i les decisions que el docent pren abans, durant i després del procés d'aprenentatge.

Aquestes van relacionades amb les necessitats de formació i sabers previs dels alumnes i amb les estratègies o estils d'ensenyament utilitzats.

A continuació presento diverses propostes metodològiques que més endavant (punt 1.5 de la proposta pedagògica) seleccionaré i aplicaré al meu projecte com a base metodològica.

Robinson (1992) entén que les primeres experiències de dansa haurien de ser tan neutres com sigui possible des del punt de vista estilístic i estètic, fins que l'alumne hagi pres consciència de si mateix, tant corporalment com afectivament.

García Ruso (1997) considera que l'aprenentatge d'una dansa ha d'anar precedit d'un període de formació bàsica on la finalitat sigui: crear una disposició positiva cap a la dansa i treballar els seus elements (cos, espai, temps, energia i relacions). Aquest període estaria ubicat a l'Educació Primària.

Rizo (1996) considera més important el procés d'exploració del moviment, la capacitat d'iniciativa i la creativitat, que l'execució perfecta del producte final.

Pel que fa a les formes de dansa, Bucek (1992) planteja dues categories: la formal i l'espontània. La primera tracta de la reproducció imitativa de patrons de moviment i estructures coreogràfiques i, la segona de la capacitat de l'alumne d'expressar sentiments i idees per donar sentit a una realitat.

Hasselbach (1979) fa una classificació semblant. La primera categoria són les danses heretades o fixades, on s'inclouen les danses populars, infantils i de societat. La segona són les formes espontànies de la dansa on estan totes les danses creades per l'alumnat.

Romero (1995) afegeix una última categoria a la classificació d'Hasselbach, la qual fa referència a les danses sense música. Aquestes tenen un caràcter rítmic i estan fonamentades en la repetició del gest i les percussions corporals.

Així, veiem que és molt important que els dos tipus de dansa estiguin presents.

Per una banda, amb el model més fixat, l'alumnat podrà desenvolupar habilitats motrius més específiques i complexes.

Per l'altra, amb un model més espontani, podrà conèixer les possibilitats motrius del seu cos i serà un mitjà de comunicació i expressió.

Urzúa (2009) considera els següents principis per educar per mitjà de la dansa:

- El "ser cos" implica possibilitats infinites de coneixement, per tant, l'accent ha d'estar sobre el viscut abans del significat, sobretot els primers anys.
- L'estudiant, considerat com un ésser en constant evolució, podrà expressar-se segons les seves capacitats individuals, de la seva elecció i creació originals.
- El professor com a element de mitjà social estarà sempre a prop de cada estudiant i del grup total. Imaginarà temes i motivacions que permetin a tots descobrir els seus potencials personals i els millors mitjans i recursos per desenvolupar-los.
- El professor, com a mediador dels aprenentatges, facilitarà en els seus estudiants al màxim totes les noves estructuracions que superin les inicials, ja que els nous aprenentatges es basen en els coneixements previs.

També afirma que l'ús de la dansa com a mitjà educatiu no només ha de centrar-se en la transmissió de noves tècniques o passos preestablerts, sinó que ha de crear situacions per mitjà d'una experiència corporal plaent en la qual existeixin processos de reflexió. A més, l'activitat ha de ser un vehicle perquè l'estudiant aprengui a aprendre, ja que els processos cognitius, afectius i de valors són fonamentals en tot aprenentatge.

Urzúa (2009) proposa les següents orientacions per tal d'educar mitjançant la dansa:

- L'estudiant ha d'assumir responsabilitats.
- El professor no ha de subratllar els defectes i les discapacitats.
- Les activitats han de ser guiades i orientades, i no controlades i dirigides, ja que trenca l'autoresponsabilitat, l'autonomia, la iniciativa i la individualitat.
- No ha d'haver-hi pressió, ni autoritarisme o faltes de respecte cap a la persona, com ridiculitzar a l'estudiant.

- No forçar a realitzar activitats, si l'estudiant no ho desitja.
- No humiliar ni comparar.
- Cada estudiant ha de ser guiat a fer el que pot i no el que altres, ni el professor, volen que faci.
- Ha de tenir-se en compte també als alumnes amb necessitats educatives especials, atenint-nos a la diversitat.
- Ha d'estimular-se l'autoorganització, cosa que permet respostes variades i no només una.
- El professor ha de proporcionar alternatives que afavoreixin el goig i plaer de moure's.
- El joc continua essent el recurs pedagògic per essència.

Finalment, Montesinos (2004) parla sobre alguns objectius didàctics que s'haurien de tenir en compte a l'hora de portar a terme pràctiques motrius d'expressió.

- Afavorir la trobada de la persona amb ella mateixa.
- Millorar la comunicació personal i interpersonal.
- Millorar l'autoestima.
- Millorar l'acceptació i permetre's sentir, equivocar-se... donar-se permís per ser.
- Millorar les capacitats físico-motrius i perceptiu-motrius.
- Descobrir la creació artística com una via de comunicació i expansió personal.
- Millorar els llenguatges comunicatius.

2. Característiques de l'alumnat de 3r d'ESO

El projecte *Dance Again* va dirigit a l'alumnat de 3r d'ESO, per tant, cal conèixer i entendre les característiques, inseguretats i comportaments dels alumnes, per tal de saber reaccionar i adaptar-nos a ells.

L'alumnat de 3r d'ESO està format per nens i nenes de 14 i 15 anys, els quals estan en el pic de l'adolescència. Aquesta etapa és complicada i a part d'haver-hi canvis fisiològics, també hi ha canvis psicològics.

Segons Prados Maeso (2013), a nivell físic, alguns canvis són l'aparició dels caràcters sexuals secundaris: augment de talla, pèl púbic i axil·lar, augment de les mames, canvi de veu en nois, primera ejaculació en nens i en les noies la primera regla o menstruació.

Pel que fa als canvis psicològics, Menéndez (2015) elabora una llista amb els canvis més importants.

- Crisi d'oposició: necessitat d'autoafirmar-se, de formar un jo diferents dels seus pares, necessitat d'autonomia, d'independència intel·lectual i emocional.
- Desajust emotiu: a vegades amb la sensibilitat a flor de pell i altres que sembla mancar de sentiments.
- Imaginació desbordada: somien per transformar la realitat, poden canviar el món i fer-lo millor.
- Narcisisme: importància extrema al seu físic i volen estar constantment perfectes.
- Crisis d'originalitat
 - Individual: afirmació del jo, els agrada estar sols, els secrets, les excentricitats en el vestir, forma de parlar o pensar. Necessita reformar, transformar el món, ser diferent i especial.
 - Social: rebel·lió juvenil cap als sistemes de valors i idees dels adults, falta de comprensió per part dels adults. Necessitat clara de participació, uniformitat en el llenguatge i la vestimenta, de ser considerat, aprovat pel grup.

Aquests canvis psicològics van acompanyats de dos grans sentiments:

- Sentiment d'inseguretat: pateix perquè els canvis físics no vagin acompanyats del seu creixement emocional.
- Sentiment d'angoixa: frustració continua, ja que se'ls exigeix responsabilitat però amb restriccions. Aquesta angoixa pot manifestar-se amb: agressivitat, por al ridícul, angoixa expressada de manera indirecta (timidesa extrema, rebuig a les mostres afectives, por a un examen...), sentiments de depressió (voler estar sol, malenconia i tristesa...), entre d'altres.

Com bé diu Menéndez (2015): “La adolescencia está considerada como una de las etapas de mayor estrés para los padres. Los hijos atraviesan un momento difícil, en el que la rebeldía, el inconformismo, la crisis de identidad multiplican los conflictos.” (p. 1)

Pel que fa a la visió de l'alumnat cap als continguts de dansa i EC, l'estudi realitzat per Learreta Ramos, Sierra Zamorano y Ruano Arriagada (2009) enumera les següents resistències:

- La por al que és desconegut.
- L'estereotip del gènere femení en la predilecció de les PME.
- Que l'EC no correspon al model esportiu esperat de l'EF.
- La supremacia de la cultura de l'èxit i el rendiment enfrontat a la motricitat expressiva.
- Que el professorat no imparteix prou bé aquests continguts, és a dir, la falta de formació del professorat.

Així doncs, haurem de tenir en compte tots aquests canvis, característiques i pensaments a l'hora de portar a terme pràctiques per tal que siguin les més exitoses possibles.

2.1. Aspectes metodològics

A l'hora d'escollir la metodologia que utilitzarem per dur a terme les classes, hem de tenir en compte el tipus d'alumnat, el temps, coneixements previs, objectius educatius, entre d'altres.

Mosston & Ashworth (2001) classifiquen els estils d'ensenyament d'acord amb l'àmbit que es vol estimular en l'estudiant. Es divideixen en els 5 següents:

- a) Estils convergents
 - i) Estils tradicionals
 - ii) Estils que incentiven la participació de l'alumne
- b) Estils divergents:
 - i) Estils que propicien la individualització de l'alumne
 - ii) Estils que afavoreixen el desenvolupament del pensament (dimensió cognitiva)
 - iii) Estils que estimulen en desenvolupament de la creativitat

A partir d'aquests, descriu els diferents tipus de metodologies;

Estils convergents	Estils divergents
<ul style="list-style-type: none">- El comandament directe: repetició i imitació.- Assignació de tasques: sensopercepció, evocació, investigació, reflexió, anàlisi i síntesi, resolució de problemes.- Ensenyament recíproc: joc, taller en parelles o petits grups, relació.- Ensenyament autovalorat: sensopercepció, repetició, investigació, reflexió i autoavaluació.- La inclusió: joc cooperatiu, incorporació de tots respectant la diversitat, diferents maneres d'expressar i crear, des de la	<ul style="list-style-type: none">- Resolució de problemes: joc, imaginació, investigació, exploració, improvisació.- Programa individualitzat: exploració, imaginació, indagació i resolució de problemes.- Alumnes iniciats: exploració, imaginació, indagació i resolució de problemàtiques.- Autoensenyament: exploració, imaginació, resolució de problemàtiques plantejades per l'alumne mateix, investigació.

pròpia voluntat. - Descobriment guiat: a partir de consignes específiques, evocació, improvisació, capacitat de relacionar, repetició i exploració.	
--	--

- Taula 7. Estils d'ensenyament.

L'estudi realitzat a l'Universitat Pablo de Olavide de Sevilla (García, Pérez & Calvo, 2015) proposa aspectes metodològics a tenir en compte a l'hora d'impartir aquest tipus de contingut. En primer lloc, la senzillesa en el procés d'ensenyament-aprenentatge, una metodologia d'ensenyament expressiu-vivencial i, per últim, la presència del joc en les diferents tasques.

És important que el professor planteji objectius clars i precisos a l'hora de plantejar la resolució de problemes. Ros (2003) proposa diferents disponibilitats que hauria de tenir el professional:

DISPONIBILITAT CORPORAL	DISPONIBILITAT COMUNICACIONAL
<ul style="list-style-type: none"> - Donar-se permís per moure el cos, sentir-lo, escoltar-lo, tocar-lo, mirar-lo, explorar-lo, descobrir-lo. - Atrevir-se a jugar amb el cos, imaginar, emocionar-se, reproduir, inventar, investigar, recrear, crear. - Transformar estereotips corporals. - Permetre's el plaer de moure's i dansar cultivant l'alegria i el sentit de l'humor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar des de i amb el cos, amb ell mateix, un altre i altres. - Valorar el procés creatiu del diàleg corporal per sobre del producte. - Estar atent a emergents grupals permetent que flueixin, es canalitzin i enriqueixin. - Crear un clima que creï vincles de confiança, respecte i llibertat.

- Taula 8. Disponibilitat Corporal i Comunicacional.

“Una buena fundamentación teórica, sumada a la propia vivencia y experiencia corporal expresiva, primero como adulto en formación y luego como docente, contribuirá a la configuración del rol”

- Ros, 2003 (p. 6)

El descobriment guiat, l'inclusió i el comandament directe seran la base metodològica del projecte *Dance Again*, tenint en compte les disponibilitats proposades per Ros, tot i que en parlo més profundament a la proposta pedagògica, una mica més endavant. A més, també tindrem en compte l'aprenentatge basat en situacions plantejat pel Decret, explicat a continuació.

A banda d'aquestes propostes metodològiques, el Decret 175/2022 planteja la metodologia d'aprenentatges basats en situacions, la qual hauria d'estar present en totes les matèries i activitats educatives.

Aquest, *“permet articular la programació del curs de qualsevol nivell, àrea, matèria o àmbit basant-se en un seguit de contextos que entrellacen els sabers amb les capacitats que sustenten l'enfocament competencial dels aprenentatges.”* (Decret 175/2022, p.456)

Proposa les següents situacions: (Decret 175/2022, p.456)

- Un tema d'interès plantejat per l'alumnat.
- L'observació d'un fenomen.
- Una polèmica o controvèrsia entorn d'un fet.
- Una informació rellevant que cridi l'atenció de la ciutadania.
- Una problemàtica que afecta la societat en general o l'entorn proper a l'alumnat.
- Una pregunta sobre un element de la realitat.
- Una recerca a partir d'un problema investigable.
- Una necessitat plantejada per un agent extern al centre educatiu.
- Un dilema que cal comprendre i sobre el qual reflexionar i debatre.
- Una manifestació creativa o artística.
- Una problemàtica de prevenció de riscos (consum de substàncies, mobilitat, hàbits poc saludables, etc.).

Aquesta metodologia té diferents finalitats: (Decret 175/2022, p.456)

1. Caràcter globalitzat i transversal: que l'alumnat desenvolupi les competències de les àrees a partir de la incorporació i combinació dels sabers d'altres matèries.
2. Competències clau: afrontar problemes complexos, treballar de forma col·laborativa, combatre desigualtats i treball de la consciència global o convivència democràtica.

3. Assoliment de les competències específiques corresponents.
4. Enfocament competencial dels aprenentatges: programar el curs de qualsevol àmbit a partir d'una seqüència de contextos o reptes del món real.
5. Aprenentatge basat en l'experiència: processos i fenòmens com a entitats completes en la seva globalitat i context real prioritzant inquietuds derivades de l'experiència. Matèries amb naturalesa interdisciplinària o transdisciplinària.
6. Posició activa de l'alumnat: recursos metodològics variats i adaptats a les necessitats de l'alumnat per tal de proporcionar oportunitats a l'alumnat per la construcció d'una solució a un problema.
7. Creació de productes o serveis: com a vehicles per desencadenar processos que facilitin els aprenentatges i donin eines de comunicació, a través de treball en equip entre alumnat i docent.

3. Formació del professorat

Com hem vist al punt 1.3.1. de l'apartat anterior, un dels principals motius pel qual el professorat no porta a terme els continguts de dansa és la falta de formació en la matèria.

La formació dels professionals d'EF en dansa és necessària per a la creixent demanda social, la millora i l'ampliació del repertori formatiu de l'alumnat i la contribució al desenvolupament integral de la persona (Cuéllar & Rodríguez, 2009).

Segons Learreta (2008) el fet que aquesta matèria hagi estat una disciplina integrada a diversos àmbits del coneixement (art, educació física, psicologia, sociologia, etc.) ha provocat que no hi hagi una proposta curricular clara, específica i coherent.

Analitzant les universitats que ofereixen el Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a Catalunya, podem observar que en totes hi ha l'assignatura d'"Expressió Corporal i/o Dansa", tret del Tecno Campus on hi ha "Teoria i pràctica del joc i l'Expressió Corporal".

En la majoria té un pes de 6 crèdits, excepte la UVic (3 crèdits), i en tots els centres és obligatòria.

3.1. Característiques del professorat

Segons Troya Montañez & Cuéllar Moreno (2015) la majoria de professorat no ha tingut experiències en dansa en les etapes d'Educació Infantil, Primària i Secundària.

Per contra, més de la meitat sí que ho ha fet en la seva etapa universitària. Tot i això, la gran majoria considera que no es va treballar molt (o gens) i que no els va servir per aplicar-la a la pràctica educativa.

"[...] deducimos que existe interés por aprender y trabajar la Danza, pero que el profesorado de Educación Física no se siente competente para impartirla. De hecho, un poco más de la mitad expresa no poseer ninguna competencia para impartir danza en sus clases, indicando no tener ningún conocimiento a nivel básico en pedagogía de la Danza ni a nivel práctico ni teórico."

[...] En este sentido, coincidimos con Torres et al. (2009) en que el profesorado interesado en trabajar tanto la Expresión Corporal como la Danza, busca actividades sencillas para paliar sus deficiencias en este campo. Ello propicia el trabajo de estos contenidos expresivos de una manera descontextualizada, no teniendo en cuenta la etapa educativa, el curso, las necesidades del alumnado y las características y posibilidades de estos contenidos (Archilla y Pérez Brunicardi, 2012), no llegando a explotarse la verdadera potencialidad educativa que estos poseen.”

- Troya Montañez & Cuéllar Moreno (2015, p.168)

Learreta Ramos, Sierra Zamorano y Ruano Arriagada (2009) en la seva anàlisi sobre la visió del professorat davant els continguts d'Expressió Corporal arriba a la conclusió que les principals pors són:

- Que genera incertesa en la posada a pràctica, és a dir, no saber què passarà durant la sessió.
- La falta de formació inicial i permanent sobre la matèria.
- Dificultats per identificar els objectius que donen sentit als continguts.
- Desconèixer els continguts i no saber com portar-los a la pràctica, és a dir, llacunes pel que fa a la metodologia.

Tractarem, doncs, amb un col·lectiu que té present la importància de la dansa, però que no té cap mena de coneixement o poc sobre la matèria.

És, doncs, la falta de formació la que determina l'escassa presència o inclús l'absència de la dansa en les classes d'EF.

3.2. Aspectes metodològics

No tots els professionals tenen els mateixos interessos o formes de formar-se.

Lanier (1984) distingeix tres concepcions de professor:

- Professor com a persona efectiva (característiques personals i humanes)
- Professor com a subjecte amb destreses (entrenament de conductes, competències i habilitats)

- Professor com a professional que pren decisions (elements cognitius de l'activitat professional, més recent i comú)

Com en el cas de l'alumnat, haurem d'adaptar-nos a les característiques dels professionals a l'hora d'impartir la formació.

Joyce (1975) i Perlberg (1979) estableixen quatre models de formació del professorat.

1. Model Tradicional: separa la teoria de la pràctica; currículum normatiu i orientat a les disciplines.
2. Moviment d'orientació social: visió constructivista del coneixement orientat a la resolució de problemes.
3. Moviment d'orientació acadèmica: professor com a subjecte de domini dels continguts; pràctica de les disciplines acadèmiques a classe.
4. Moviment de reforma personalista: la formació del professorat ha de ser "*un proceso de liberación de su personalidad y que ayude a desarrollarse a sí mismo en sus propios términos*" (Joyce, 1975, p. 131); aspectes afectius i de la personalitat del professorat per tal de desencadenar una bona relació amb els seus alumnes.
5. Moviment de competències: entrenament del professorat en habilitats, destreses i competències específiques.

Onofre (1996) exposa les necessitats de formació dels professors d'EF, que moltes d'elles les tindrem en compte a l'hora de programar la formació professional de *Dance Again*.

- Formació pedagògica i científica: imprescindible preparació en els àmbits que haurà d'ensenyar el professor.
- Formació específica i general: formació àmplia de base que proporcioni al professor una major cultura i ampliació de les seves possibilitats d'actuació.
- Formació teòrica i pràctica: aconseguir un equilibri entre ambdues formacions com, per exemple, que la teoria pugui dur-se a la pràctica.
- Realisme en la formació: basar l'activitat en situacions que puguin donar-se a la realitat.
- Col·laboració amb professionals interessats en el mateix àmbit: millora la preparació individual i grupal, i és una meravellosa font d'informació, actualització i retroalimentació.

- Individualització de la formació: en funció de les percepcions, interessos i aspiracions del professional. Haurà de servir per eliminar llacunes, atendre les noves demandes de la societat i complementar les preferències i interessos de l'individu.

La formació de *Dance Again* tractarà amb el professor/a com a subjecte amb destreses a partir d'un moviment d'orientació social però també de competències. Tot i això, en parlo de manera més extensa a la proposta pedagògica centrada en la formació professional.

4. Què és un projecte educatiu?

Segons el Departament d'Educació de Catalunya (2023) un projecte educatiu de centre és un document que inclou els trets d'identitat del centre, els principis pedagògics, els principis organitzatius i el projecte lingüístic. A més, també s'especifiquen els valors, objectius i prioritats d'actuació del centre.

En el meu cas, no proposo un projecte educatiu de centre, sinó un projecte educatiu de dansa dins l'assignatura d'Educació Física. Tot i això, el format de document és igual i les fases del procés de creació també.

4.1. Fases del projecte educatiu

Hi ha diverses propostes de fases dins del món educatiu. Project Management Institute (2017) proposa cinc fases: inici, planificació, execució, compliment i tancament; Kerzner (2017) i Vargas (2019): inici, planificació, execució, control i tancament; Serrano (1993): diagnòstica, planificació, implementació i avaluació.

Personalment, seguiré les 4 fases proposades per Serrano (1993) perquè són les que s'ajusten més a les necessitats del projecte.

1. Fase diagnòstica: La idea de projecte neix d'una necessitat o problemàtica que volem resoldre i, per tant, aquesta fase d'investigació ens ajudarà a analitzar, conèixer i profunditzar la realitat educativa. Dins d'aquesta etapa trobem diverses tasques a realitzar:
 - Justificació de les raons d'intervenció.
 1. Raons fonamentals que motiven i argumenten el projecte.
 2. Contextualització.
 3. Fonamentació teòrica.
 - Destinataris: anàlisi de la població diana.
 - Ubicació i cobertura: on es durà a terme i les possibilitats d'acció.

2. Fase de planificació: components primordials del projecte, components de programació educativa.
 - Competències
 - Objectius generals/específics
 - Sabers i continguts
 - Metodologia
 - Temporalització
 - Sessions
 - Tècniques i instruments d'avaluació
 - Qüestions organitzatives

3. Fase d'implementació: posar en pràctica el projecte. Aquesta fase ha de ser susceptible a certes adaptacions si arrel de l'avaluació i seguiment sistemàtic es detecten errors o limitacions.
 - Seguiment i control

4. Fase d'avaluació: ens permet explicar i valorar els resultats del projecte.
 - Valorar els resultats i obtenir conclusions sobre el grau d'assoliment dels objectius.
 - Revisar i reorientar el desenvolupament del projecte, detectant les possibles deficiències.
 - Identificar els elements que determinen les diferències entre allò que s'esperava i els resultats obtinguts.
 - Millorar la intervenció de cada element i aconseguir un aprofitament més gran dels propòsits del projecte per part dels destinataris.

4. DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE *DANCE AGAIN*

1. Introducció

Dance Again és una proposta pedagògica de dansa urbana enfocada al segon trimestre de 3r d'ESO, precedida d'una formació professional durant el primer trimestre del curs.

En aquesta formació professional es prepara al professorat perquè tingui la formació adequada per tal de dur a terme el projecte amb l'alumnat.

A partir d'aquest projecte, l'alumnat entrarà en un procés d'autoconeixement en el qual descobriran noves formes de moviment, de connectar amb ells mateixos i expressar les seves emocions, entre d'altres.

Aquest projecte va dirigit als alumnes de 3r d'ESO, ja que crec que és una bona edat per incidir en aquests continguts.

En primer lloc, el grup classe ja està molt format i no tindran tanta vergonya a l'hora de fer les activitats.

En segon lloc, s'estan coneixent a si mateixos i formant la seva personalitat, i els continguts del projecte els poden ajudar molt en aquest procés.

En tercer lloc, els criteris d'avaluació s'ajusten molt als continguts que vull tractar, igual que els sabers associats, que a l'hora s'adapten molt a la missió, visió i valors del projecte.

Finalment, lligat amb la transversalitat del currículum educatiu, els continguts de dansa els poden aportar molts beneficis pel seu desenvolupament motor, intel·lectual, social i personal, els quals poden adaptar a altres matèries o situacions.

L'oferta del projecte va dirigida a les escoles de la població de Salt.

Personalment, crec que pot ajudar a molts nens i nenes a trobar el seu lloc dins la societat i els pot ajudar molt a conèixer-se i saber quins són els seus interessos i motivacions.

La creació d'un espai segur i sa pot fomentar la relació docent-alumne, a partir de la qual podem conèixer noves problemàtiques a tractar.

2. Objectius educatius del projecte

1. Aconseguir que l'alumnat implementi la dansa i l'expressió corporal a la seva vida com a mitjà d'autoconeixement i exercici físic.
 - a. Crear un ambient segur i sa en el qual els alumnes se sentin còmodes per expressar els seus pensaments i sentiments.
 - b. Oferir un espai on es poden sentir escoltats i fora de judicis.
 - c. Crear una peça de creació pròpia a partir dels coneixements previs.
2. Formar al professorat en continguts de dansa i expressió corporal per tal de poder ensenyar aquest contingut al seu alumnat.
 - a. Fomentar la creació d'un ambient segur i sa a les seves classes.
 - b. Informar sobre com tractar les problemàtiques adolescents a les classes d'educació física.

3. Missió, visió i valors del projecte

En aquest punt es descriuen les bases metodològiques del projecte de manera general, separant-les en missió, visió i valors. Al punt 1.5 de l'apartat 7 es desenvolupa de manera detallada els aspectes metodològics de la proposta, els quals han estat escollits tenint en compte aquest apartat.

Missió

La missió de *Dance Again* és aconseguir que l'alumnat adolescent vegi la dansa com una font d'autoconeixement amb la qual poden expressar les seves emocions i conèixer noves formes de moviment, i de realitzar exercici físic de manera lúdica i divertida.

A més, també pretén formar al professorat de l'alumnat d'ESO per tal que puguin incorporar a les seves classes els continguts de dansa i expressió corporal que es proposen al currículum educatiu i al projecte.

Visió

Dance Again vol convertir-se en un projecte de referència en l'àmbit de la dansa a nivell educatiu i formatiu. Vol incidir en la importància de la dansa com a contingut educatiu transversal que pot ajudar als adolescents i guiar-los durant la seva etapa d'autoconeixement.

Valors

Els valors que subjecten el projecte són:

- Respecte: cap al projecte i entre alumnes. Al mínim acte irrespectuós cap a algun company, s'actuarà.
- Empatia: a l'hora de realitzar les diferents activitats, no enriure-se'n dels companys ni jutjar. Actuar com ens agradaria que actuessin envers nosaltres.
- Llibertat: llibertat d'expressió en tot moment.
- Confiança: confiar en els nostres companys, en la/el professional i en nosaltres mateixos.
- Inclusió i igualtat: tothom tindrà les mateixes oportunitats i s'adaptaran les activitats perquè tothom pugui ser-ne partícip.

5. ANÀLISI DEL CONTEXT

1. Anàlisi DAFO

L'Ajuntament de Salt compta amb l'oferta de diferents projectes educatius com poden ser "Neda a l'escola", "Ràdio escola, Ràdio Salt" o "Pump Track - Frodeno Fund".

Tot i tenir bastant de pes en les escoles de Salt, cap d'ells va dirigit al nostre públic objectiu: 3r d'ESO.

Davant d'aquesta fortalesa, crec que és necessari realitzar una anàlisi DAFO per detectar quines poden ser les diferents debilitats del projecte i les amenaces externes i, per altra banda, les oportunitats i fortaleces.

DEBILITATS <i>(aspectes negatius d'origen intern)</i>	AMENACES <i>(aspectes negatius d'origen extern)</i>
<ul style="list-style-type: none">● Pressupost baix.● Cal implicació per part dels professionals i l'alumnat en temps i formació.● Contingut que pot causar rebuig o incomoditat.	<ul style="list-style-type: none">● Altres projectes educatius.● Limitacions de zones de pràctica.● Ràtios elevades.
FORTALESES <i>(aspectes positius d'origen intern)</i>	OPORTUNITATS <i>(aspectes positius d'origen extern)</i>

<ul style="list-style-type: none"> ● Projecte educatiu centrat en la dansa i expressió corporal. ● Motivació, ganes i vocació per engegar el projecte. ● Diversitat en el contingut de les sessions, tant formatives com educatives. ● Formació del professorat. ● Projecte pels alumnes de 3r d'ESO. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Al ser un projecte innovador, no hi ha competència que tracti els mateixos continguts. ● Possibilitat d'oferir el producte a altres poblacions. ● Utilització de les TIC.
--	---

- Taula 9. Anàlisi DAFO.

Pel que fa a les debilitats, dispenso d'un pressupost baix i pot afectar a l'hora de comprar recursos materials. Tot i això, no crec que sigui una gran debilitat, sinó una petita limitació.

A més, com bé menciono al punt 2 del Marc Conceptual, l'alumnat adolescent té certes resistències cap als continguts de dansa i EC i, per tant, haurem d'incidir en crear sessions i activitats que trenquin amb aquestes incomoditats.

Les amenaces del projecte són lleus i tenen fàcil solució.

Per una part trobem l'oferta d'altres projectes educatius, el qual pot ser una amenaça per una part o una oportunitat, depèn de com ho mirem. Tot i ser una amenaça, hi ha pocs projectes educatius a Salt que vagin dirigits al nostre públic objectiu, per tant, pot ser una oportunitat d'afegir un projecte educatiu que vagi dirigit a l'alumnat de 3r d'ESO de la població de Salt.

Per l'altra, trobem la problemàtica de les ràtios elevades tot i que aquest factor ja forma part de les classes d'Educació Física regulars.

Finalment, la limitació de zones de pràctica podria ser una amenaça si l'Ajuntament de Salt no cedís la sala d'activitats del Pavelló Municipal, ja que moltes escoles potser no disposen d'espai per realitzar aquest tipus de classes.

Si passem a les fortaleces, podem afirmar que és el primer projecte educatiu centrat en la dansa i expressió corporal que hi hauria a la població de Salt creat des de l'amor i vocació cap a la dansa amb diversitat de contingut (tant formatives com educatives). A més, és dels pocs projectes que

inclou una formació pel professorat per tal que siguin ells mateixos els que porten a terme les pràctiques de l'alumnat. En últim lloc, com ja he comentat a les amenaces, és un dels pocs projectes que va destinat als alumnes de 3r d'ESO.

La posada en acció del projecte obre portes a noves oportunitats, com pot ser ampliar l'oferta del projecte a altres poblacions com podrien ser Girona, Sant Narcís, Vilablareix, etc. A més, un punt fort del projecte és que no hi ha cap altre projecte per la comarca que tracti els mateixos continguts. Per últim, el projecte es pot adaptar per fomentar un ús de les TIC aportant una transversalitat d'aquestes.

2. Anàlisi agents implicats

A Salt 7 centres educatius són els que ofereixen Educació Secundària Obligatòria. Tres d'ells són centres públics, mentre els altres quatre restants són centres privats concertats.

CENTRES PÚBLICS	CENTRES PRIVATS CONCERTATS
<ul style="list-style-type: none">- Institut Salvador Espriu- Institut Salvador Sunyer i Aimeric- Institut Vallvera	<ul style="list-style-type: none">- FEDAC. Dominiques Salt- Escola Pompeu Fabra- Escola Vilagran- Escola Pia

- Taula 10. Centres educatius Salt.

Aquest llistat de centres seran el nostre públic objectiu, el qual haurem de tenir en compte a l'hora de publicitar el projecte. Com publicitaré el projecte ho explico més endavant al punt 8.

Els centres educatius públics tenen una situació econòmica més desfavorable que els privats concertats, ja que depenen dels diners públics de l'Ajuntament de Salt.

A més, l'oferta pública és molt més àmplia, pel fet que els centres privats només disposen d'una sola línia. Podríem dir que el 70% dels adolescents s'escolaritzen en centres públics.

Tot i que l'Institut Salvador Espriu i l'Institut Vallvera disposen d'unes instal·lacions grans, l'Institut Salvador Sunyer i Aimeric porta més de 15 anys fent classe en barracons.

Això ens pot donar informació de la situació econòmica que tenen els centres públics a Salt i, des del projecte educatiu "Salt T'Educa" reivindiquen que no es respon a la pressió que hi ha per la construcció dels equipaments educatius necessaris.

També cal tenir en compte que molts dels centres educatius públics són considerats de màxima complexitat limitant així la ràtio d'alumnes per aula, cos que no es respecta en molts centres.

L'any 2019 es va signar el Pacte contra la Segregació Escolar a Catalunya i el 2021, el Decret d'admissions els quals tenen com a objectiu erradicar la segregació escolar i fer una distribució més equitativa entre els diferents centres.

Però la veritat és que aquesta iniciativa no s'ha portat a la pràctica i la segregació escolar no fa més que empitjorar, ja que més de la meitat de l'alumnat hauria de canviar de centre per tal de tenir una distribució més equitativa.

L'alumnat dels centres educatius de Salt (tant públics com concertats) és multicultural i divers, reflectint la diversitat de la població de la ciutat, cosa que pot dificultar la integració i la creació de cohesió social entre els estudiants.

És per això que Salt disposa de programes i activitats per fomentar la inclusió i el respecte cap a les diferents cultures i tradicions.

6. FASES I CRONOGRAMA

Una part important d'un projecte és l'organització i la seqüenciació de les tasques, és per això que en aquest apartat tractarem aquests dos punts.

Per una part, exposo les diferents fases del projecte de manera detallada, enumerant les diferents tasques pertinents en cadascuna.

I per l'altra, faig una proposta de cronograma de les diferents sessions, tant de la formació professional com de la formació de l'alumnat.

1. Fases del projecte

Com bé menciono en el punt 4.1 del Marc Conceptual, agafaré de referència les 4 fases de Serrano (1993). Tot i això, ajuntaré les dues primeres fases en una sola, ja que crec que s'adapta més a com he creat el projecte.

1.1. Fase de diagnòstica i de planificació

En primer lloc, la fase diagnòstica i de planificació és de les més importants i crucials.

En aquesta fase, que seria l'actual, s'elaborarà el projecte de manera global per més tard, contactar amb l'Ajuntament de Salt per tal de presentar-li i oferir-li el producte.

Aquesta etapa requerirà temps i esforç, ja que és la base del producte i projecte.

S'haurà de pensar una bona estratègia de màrqueting per tal de captar l'atenció de l'Ajuntament i escoles, tenint en compte la DAFO, potenciant les fortaleses i oportunitats i minimitzant les debilitats i amenaces.

Les tasques d'aquesta fase són:

1. Justificació: raons fonamentals que motiven i argumenten el projecte.
2. Fonamentació teòrica: anàlisi del currículum educatiu, importància de la dansa en l'educació, característiques del públic objectiu, aspectes metodològics.

3. Destinatari: anàlisi del context (DAFO i agents externs).
4. Disseny del projecte: proposta pedagògica desenvolupada detalladament i relacionada amb la fonamentació teòrica.
 - a. Competències
 - b. Objectius generals/específics
 - c. Sabers i continguts
 - d. Metodologia
 - e. Temporalització
 - f. Sessions: disseny de les sessions (tant de formació professional com de l'alumnat).
 - g. Tècniques i instruments d'avaluació
 - h. Qüestions organitzatives: recursos materials, recursos humans, publicitat (estratègia de màrqueting) i pressupost.
5. Legalització del projecte: seguint els procediments establerts pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya en l'ORDRE ENS/303/2015. (Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, 2015)
 - a. Elaboració del projecte en forma de document
 - b. Sol·licitud de legalització: ha d'incloure el projecte educatiu detallat i la documentació requerida (identificació sol·licitant, descripció del públic diana, recursos disponibles, plans de gestió, entre d'altres).
 - c. Avaluació: el Departament d'Educació avaluarà el projecte (normalment també hi ha una inspecció del centre, però el nostre projecte no està vinculat a cap).
 - d. Aprovació i obtenció del permís: si compleix els requisits i estàndards establerts, s'aprova el projecte i obtenim el permís per tal de portar-lo a terme.
6. Un cop feta l'estratègia de màrqueting:
 - a. Contactar amb l'Ajuntament de Salt: per tal d'oferir el projecte educatiu.
 - b. Contactar amb els centres educatius: un cop l'Ajuntament de Salt aculli el projecte, haurem d'anar contactant a aquests centres educatius per si volen incorporar la iniciativa a la seva escola.

1.2. Fase d'implementació i seguiment

Un cop el projecte hagi arribat als centres educatius, posarem en marxa la fase d'implementació i seguiment.

Primer començarem amb la formació professional, que tindrà lloc al primer trimestre del curs. Aquest té una duració de 12 setmanes que equivalen a 12 sessions, sumant un total de 24 hores de formació.

Durant aquest temps, la tasca principal és impartir les 12 sessions de formació professional, adaptada a les característiques dels docents. També hauria d'avaluar als diferents docents i entregar el títol de la formació professional, entre d'altres. Tot i això, com no he desenvolupat aquesta formació al TFG, no entraré en més detall.

Després d'haver impartit la formació, comença la part de seguiment i control.

Seguint en contacte amb els docents, iniciem un seguiment per tal de saber com està anant la formació de l'alumnat i, com ho estan gestionant i adaptant a l'alumnat. A més, si hi ha algun dubte o qüestió, és el moment on el professional pot acudir a mi per resoldre-ho.

La formació de l'alumnat es realitza al segon trimestre, essent 12 sessions també però de 1,5 hores cadascuna, sumant un total de 18 hores.

Dins d'aquesta etapa també entren visites al centre durant les classes d'Educació Física per veure com van les classes i, si és possible, intervenir en alguna classe per donar suport al docent.

Les tasques d'aquesta fase les podríem esquematitzar de la següent manera:

1. Impartir les 12 setmanes de formació professional
 - a. Avaluació dels docents.
 - b. Entrega del títol de formació professional.
2. Seguiment i control de la formació de l'alumnat
 - a. Resolució de dubtes i qüestions del professorat.
 - b. Visites als centres educatius durant les 12 setmanes de formació a l'alumnat.
 - c. Intervenció en les classes dels centres educatius.

1.3. Fase d'avaluació

Per tal d'avaluar el projecte en general es faria a través de qüestionaris, els quals formen part del diari d'aula que han de realitzar els alumnes. El contingut d'aquests qüestionaris es detalla al punt 1.7 de la proposta pedagògica.

Per una banda, als professionals tant de la formació professional com l'experiència ensenyant els continguts del projecte a l'alumnat.

I per l'altra, a l'alumnat envers la formació impartida pels seus professors i el contingut en dansa.

A partir dels resultats, es modificarien les sessions tant de formació com d'aprenentatge per tal de millorar el projecte i oferir un servei òptim.

En aquesta última fase haurem de:

1. Recull de dades: professionals i alumnat
 - a. Recull dels diaris d'aula.
2. Anàlisi de dades
 - a. Valorar els resultats i obtenir conclusions sobre el grau d'assoliment dels objectius.
3. Modificació i millora del projecte
 - a. Revisar i reorientar el desenvolupament del projecte, detectant les possibles deficiències.
 - b. Identificar els elements que determinen les diferències entre allò que s'esperava i els resultats obtinguts.
 - c. Millorar la intervenció de cada formació i aconseguir un aprofitament més gran dels propòsits del projecte per part dels destinataris.

2. Cronograma d'aplicació i desenvolupament

FORMACIÓ PROFESSIONAL (2h/sessió)

	SESSIONS
Sessió 1: ENS CONEIXEM	INTRODUCCIÓ A LA MATÈRIA + FAMILIARITZACIÓ
Sessió 2: EC	TÈCNiques DE RELAXACIÓ
Sessió 3: EC	DIMENSIÓ INTROJECTIVA I EXPRESSIVA (SINGULARITAT EXPRESSIVA)
Sessió 4: EC	DIMENSIÓ COMUNICATIVA I CREATIVA (COMUNICACIÓ)
Sessió 5: PROVA AVALUATIVA	PORTAR A TERME UNA SESSIÓ D'EC
Sessió 6: DANSA	INTRODUCCIÓ A LA DANSA URBANA: ESTILS I PASSOS BÀSICS
Sessió 7: DANSA	PRÀCTICA DE PASSOS BÀSICS + COMPONENT RÍTMIC
Sessió 8: DANSA	NOU ESTIL: AFRO, DRILL, COMERCIAL...
Sessió 9: DANSA	NOU ESTIL: AFRO, DRILL, COMERCIAL...
Sessió 10: DANSA	PROCÉS DE CREACIÓ: ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Sessió 11: DANSA	PROCEDIMENTS, ORIENTACIONS PEDAGÒGIQUES COMPONENTS DE LES PME
Sessió 12: PROVA AVALUATIVA i QÜESTIONARI D'AVAUACIÓ	CREACIÓ D'UNA COREOGRAFIA + ENSENYAR-LA QÜESTIONARI D'AVAUACIÓ DE LA FORMACIÓ

- Taula 11. Cronograma Formació Professional.

FORMACIÓ ALUMNAT (1,5h/sessió)

	SESSIONS
Sessió 1: ENS CONEIXEM	INTRODUCCIÓ A LA MATÈRIA + FAMILIARITZACIÓ
Sessió 2: ALLIBEREM TENSIONS	TÈCNiques DE RELAXACIÓ
Sessió 3: CONNECTEM I EXPRESSEM	DIMENSIÓ INTROJECTIVA I EXPRESSIVA
Sessió 4: COMUNIQUEM DE MANERA CREATIVA	DIMENSIÓ COMUNICATIVA I CREATIVA
Sessió 5: DANSA URBANA	INTRODUCCIÓ A LA DANSA URBANA: DISSOCIACIONS, ONADES, BRAÇOS, GROOVE I BOUNCE
Sessió 6: BACK TO BASICS	PASSOS BÀSICS + COMPONENT RÍTMIC

Sessió 7: BACK TO BASICS 2.0	HIP-HOP
Sessió 8: NEW STYLE - COMERCIAL	NOU ESTIL: COMERCIAL
Sessió 9: NEW STYLE - AFRO	NOU ESTIL: AFRO
Sessió 10: PROCÈS DE CREACIÓ	ASPECTES A TENIR EN COMPTE + TREBALL A CLASSE
Sessió 12: PROCÈS DE CREACIÓ	TREBALL A CLASSE
Sessió 12: PROVA AVALUATIVA i QÜESTIONARI D'AVUACIÓ	EXPOSICIÓ PROCÉS DE CREACIÓ ENTREGA DIARI D'APRENTATGE

- Taula 12. Cronograma Formació Alumnat.

7. PROPOSTA PEDAGÒGICA

1. Projecte *Dance Again*

A continuació presento la proposta pedagògica desenvolupada detalladament.

En aquest punt, parlo sobre les competències que es treballaran en el projecte. Tant les que es plantegen en el currículum educatiu, com les que planteja el Decret de l'any 2022.

A més, també exposo els sabers associats a aquestes competències específiques els quals ens informen del que han d'aprendre i assolir l'alumnat al finalitzar el projecte.

Aquestes competències i sabers són les que m'han guiat per plantejar els objectius educatius del projecte, els quals es presenten a continuació.

També es presenta una seqüenciació i temporalització del projecte, seguit de les sessions d'aquest detallades al complert i amb suport audiovisual. Cada sessió té diferents estils d'ensenyament, els quals es detallen i justifiquen al punt 1.5.

Per últim, es mencionen els diferents criteris d'avaluació plantejats pel currículum educatiu que es troben desenvolupats a la proposta d'instruments d'avaluació que ens serviran per veure si s'han assolit els objectius educatius del projecte i els objectius generals d'aquest.

En el següent quadre mostro un petit esquema del projecte, que posteriorment desenvoluparé de forma detallada:

Grup classe	Periode	Curs escolar	Professor/a	Durada
3r d'ESO	2n trimestre	3r d'ESO	-	12 setmanes
Àmbit i matèria		Títol de la unitat		
Educació física		Projecte <i>Dance Again</i>		
Competències		Competències dels àmbits transversals	Objectius d'aprenentatge	
<p>Competència específica 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.</p> <p>Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.</p>		<p>Competència ciutadania</p> <p>Competència emprenedora</p> <p>Competència personal, social i d'aprendre a aprendre</p> <p>Competència digital</p> <p><u>Vectors</u></p> <p>Aprenentatges competencials</p> <p>Perspectiva de gènere</p> <p>Universalitat del currículum</p> <p>Benestar emocional</p>	<p>Aplicar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.</p> <ol style="list-style-type: none"> Elaborar i escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal. Inventar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical. <p>Mostrar actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.</p> <ol style="list-style-type: none"> Utilitzar estratègies per l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva. Mostrar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social. Mantenir una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport. 	

Sabers		Criteris, indicadors i instruments d'avaluació			
<p>Ús i adaptació de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</p> <p>Pràctica i creació d'activitats rítmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</p> <p>Representació i creació d'espectacles i esdeveniment de caràcter artísticexpressiu.</p> <p>Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.</p>		<p><u>Criteris d'avaluació</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Escenificar produccions artísticexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal. - Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical. - Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. - Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva. - Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social. - Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport. - Reflexionar de forma profunda sobre la seva experiència en el projecte. - Crear una composició de creació creativa pròpia de forma cooperativa. - Mostrar una actitud predisposada, activa i respectuosa cap a l'assignatura. <p><u>Instruments d'avaluació</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rúbrica d'avaluació pel procés de creació - Qüestionaris pel diari d'aula com a activitat avaluativa 			
Sessions: elements més rellevants					
Sessió 1 Improvisació, memorització i ritmes	Sessió 2 Tècniques de relaxació	Sessió 3 Expressió Corporal: mímica i emocions	Sessió 4 Mímica	Sessió 5 Familiarització dansa urbana: groove i bounce	Sessió 6 Passos bàsics dansa urbana
Sessió 7 Hip-Hop	Sessió 8 Comercial	Sessió 9 Afro	Sessió 10 Procés de creació	Sessió 11 Procés de creació	Sessió 12 Actuacions finals

- Taula 13. Quadre resum UD.

1.1. Competències

Les competències que es treballaran en aquest projecte són les que planteja el currículum educatiu relacionades amb la Dansa, l'Expressió Corporal i l'educació en valors.

- Competència específica 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.
- Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

També tindrem en compte les competències transversals del Decret 175/2022:

1. Competència ciutadania

“Consisteix a implicar-se en la comunitat per garantir i defensar el lliure exercici dels drets econòmics, socials i culturals (perspectiva de gènere, drets humans, drets civils, salut, educació, alimentació, cultura...), promovent la defensa de la dignitat de les persones en un context de sostenibilitat ambiental, econòmica i social. També implica adoptar perspectives multiculturals, multireligioses i multilingües que abracen la diversitat com un actiu enriquidor.” (Decret 175/2022, Annex 4, p.1)

Desenvolupament de la consciència cívica, construcció d'una ciutadania equitativa, consciència global i sostenibilitat i el tractament globalitzat de problemes complexos.

2. Competència emprenedora

“Consisteix en un procés social i dinàmic en què les persones, individualment o amb col·laboració, identifiquen oportunitats per innovar i actuar transformant les idees en projectes en un context real. Implica una actitud proactiva, de saber-se capaç de proposar, d'organitzar una idea que parteix del propi interès o d'un interès col·lectiu, que suposa prendre decisions, i requereix ser responsable de les pròpies accions. Implica que l'alumne o

alumna es conegui a si mateix, les seves fortaleses i debilitats, per tal de ser eficaç en la presa de decisions.” (Decret 175/2022, Annex 4, p.1-2)

Situacions en les quals cal prendre iniciativa, exercitar el pensament crític i creatiu, gestió de la informació i la comunicació i utilització de diferents llenguatges.

3. Competència personal, social i d'aprendre a aprendre

“La capacitat d'adaptació a nous contextos en un entorn en evolució contínua exigeix implicar-se de manera activa, autònoma i permanent en l'aprenentatge, així com en l'actualització constant dels coneixements i en l'adquisició de noves habilitats. Aquesta competència es relaciona amb l'autoregulació de l'aprenentatge, l'autoconeixement i l'autoestima, el benestar emocional, la col·laboració i el treball en equip.” (Decret 175/2022, Annex 4, p.2)

Construir un model personal de reflexió i d'acció, coneixença d'un mateix respectant-se i valorant-se, treball amb altres persones intercanviant idees i responsabilitats i participació activa.

4. Competència digital

“L'augment de la complexitat exigeix el domini de múltiples eines i recursos tecnològics, digitals, culturals i lingüístics, per apropar-se a un món més global i sostenible. La competència digital implica l'ús segur, saludable, sostenible, crític i responsable de les tecnologies digitals per a l'aprenentatge en el treball i per a la participació en la societat, així com la interacció amb les esmentades tecnologies.” (Decret 175/2022, Annex 4, p.3)

Alfabetització en informació i dades, cooperació, hàbits, civisme i identitat digital.

A més, tal com especifica el Decret 175/2022 els 6 vectors claus que estaran presents en el projecte són:

a) Aprenentatges competencials

“Aprenentatge profund i funcional, en què allò que s'aprèn es pot utilitzar en contextos diferents, perdura al llarg del temps i permet resoldre problemes en situacions reals.” (Decret 175/2022, p.1)

- b) Perspectiva de gènere: efectivitat en l'educació integral de les persones
“Incorporació de la coeducació, en tant que principi rector del sistema educatiu i criteri orientador de l'organització pedagògica dels centres, a tots els nivells i modalitats, és cabdal per afavorir el desenvolupament de les persones al marge dels estereotips i rols en funció del sexe, l'orientació sexual, la identitat o l'expressió de gènere.” (Decret 175/2022, p.2)
- c) Universalitat del currículum: per a tothom que garanteix la inclusió efectiva i l'èxit educatiu.
“Accessibilitat de totes les persones a l'educació, marcant el camí cap a la inclusió efectiva, la igualtat d'oportunitats, l'equitat educativa, la plena participació i l'èxit educatiu.” (Decret 175/2022, p.2)
- d) Qualitat de l'educació de les llengües: garanteix el domini de la llengua per entendre el món i compartit el coneixement.
“És clau ja que proporciona les eines i els recursos necessaris per comprendre la realitat, expressar el pensament, raonar, transmetre el coneixement i una determinada manera de veure i entendre el món, i de relacionar-se amb els altres.” (Decret 175/2022, p.2)
- e) Ciutadania democràtica i consciència global: voluntat de formar persones compromeses i capaces de promoure canvis i afrontar reptes.
“La promoció d'una ciutadania democràtica, crítica i compromesa i amb consciència global és clau per compartir mirades, desmuntar prejudicis i afrontar amb garanties els reptes i oportunitats que ofereix el món hiperconnectat i global actual.” (Decret 175/2022, p.2)
- f) Benestar emocional: afavoreix el benestar emocional d'infants i joves.
“Comprèn tant l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, com també l'experiència personal de satisfacció amb si mateix per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu.” (Decret 175/2022, p.2)

1.2. Objectius d'aprenentatge

1. Aplicar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.
 - a. Elaborar i escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.
 - b. Inventar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.

2. Demostrar actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.
 - a. Utilitzar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.
 - b. Demostrar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.
 - c. Mantenir una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

1.3. Sabers

Els sabers que es treballaran en aquest projecte són els que planteja el currículum educatiu, dins de l'apartat d'Expressió i comunicació corporal:

- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
- Pràctica i creació d'activitats rítmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
- Representació i creació d'espectacles i esdeveniment de caràcter artisticoexpressiu.
- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.

1.4. Seqüenciació i temporalització

El projecte tindrà una durada de 12 sessions on 4 estaran dedicades a continguts d'Expressió Corporal, 7 es centraran en la Dansa Urbana i l'última sessió serà la prova d'avaluació on posaran en pràctica tot l'aprens.

SESSIONS	
11/12-15/12	Sessió 1: ENS CONEIXEM
18/12-22/12	Sessió 2: ALLIBEREM TENSIONS
08/01-12/01	Sessió 3: CONNECTEM I EXPRESSEM
15/01-19/01	Sessió 4: COMUNIQUEM DE MANERA CREATIVA
22/01-26/01	Sessió 5: DANSA URBANA
29/01-02/02	Sessió 6: BACK TO BASICS
05/02-09/02	Sessió 7: BACK TO BASICS 2.0
12/02-16/02	Sessió 8: NEW STYLE - COMERCIAL
19/02-23/02	Sessió 9: NEW STYLE - AFRO
26/02-01/03	Sessió 10: PROCÉS DE CREACIÓ
04/03-08/03	Sessió 12: PROCÉS DE CREACIÓ - TREBALLEM A CLASSE
11/03-15/03	Sessió 12: ACTUACIÓ FINAL

- Taula 14. Seqüenciació i temporalització sessions.

1.5. Aspectes metodològics

Abans d'endinsar-nos en els aspectes metodològics del projecte, vull recordar algunes propostes metodològiques que tindrem en compte com a docents a l'hora de dur a terme *Dance Again*.

Una dels aspectes més important a tenir en compte, seguint l'idea de Robinson (1992), és que hem de ser conscients que l'alumnat segurament és la primera vegada o de les primeres en tractar aquest tipus de continguts i per tant, s'ha de començar de forma progressiva per tal de que l'alumne s'adapti a aquesta nova proposta.

A més, començarem amb un tipus de classes molt més fixades i formals on l'alumnat no haurà d'experimentar en excés, per acabar amb classes molt més espontànies on l'alumnat haurà de crear la seva pròpia coreografia.

Durant el projecte, considerem dos dels principis proposats per Urzúa (2009) dirigits al professorat:

1. El professor com a element de mitjà social estarà sempre a prop de cada estudiant i del grup total. Imaginarà temes i motivacions que permetin a tots descobrir els seus potencials personals i els millors mitjans i recursos per desenvolupar-los.

En totes les sessions, el professor ha de estar pendent de les diferents necessitats dels alumnes i adaptar-se a elles en tot moment. Per exemple, si ensenyem una coreografia i notem que certs alumnes no segueixen el ritme de la classe, hauré d'anar més lents a l'hora d'explicar.

2. El professor, com a mediador dels aprenentatges, facilitarà en els seus estudiants al màxim totes les noves estructuracions que superin les inicials, ja que els nous aprenentatges es basen en els coneixements previs.

A part d'adaptar-se a les necessitats de l'alumnat, també haurà d'assegurar-se que els continguts s'aprenen de manera satisfactòria per tal d'avançar en contingut. És a dir, si estem introduint passos de dansa urbana i aquests no surten, no ensenyaré el combo, sinó que seguiré ensenyant de manera més lenta i progressiva els passos en qüestió.

A més, seguirem les orientacions proposades per Urzúa (2009) i les disponibilitats del professorat de Ros (2003) les quals s'exposen en el punt 1.5 del Marc Conceptual.

A partir d'aquí, definim els aspectes metodològics del projecte.

Com bé menciono al punt 2.1 del Marc Conceptual, la base metodològica del projecte seran el descobriment guiat, la inclusió i el comandament directe.

La inclusió estarà present en la totalitat del projecte. Qualsevol falta de respecte o actitud antiesportiva, serà castigada. Un dels objectius del professorat i del projecte és crear un espai segur i inclusiu on l'alumnat es senti còmode expressant-se i realitzant les diferents activitats.

La inclusió forma part dels valors del projecte, com també ho formen el respecte i la igualtat. Amb aquest l'estil inclusiu els treballarem i serà primordial prioritzar aquestes actituds i abolir les que no siguin inclusives.

L'estil d'ensenyament inclusiu té els següents objectius: (Mosston i Ashworth, 2001)

1. La inclusió dels alumnes: participació continuada i desenvolupament de tots els alumnes.
2. Una realitat que s'acomodi a les diferències individuals: reduir la distància entre aspiració i realitat.
3. L'oportunitat de participar segons el mateix nivell d'execució: trencament emocional del professor per als "millors alumnes".
4. L'oportunitat de disminuir el nivell d'exigència per tenir èxit en l'activitat: incloure alumnes desfavorits. Convidar a la participació i al "jo també puc fer-ho!". En el punt de sortida obtenir èxit i oportunitat de progressar.
5. Aprendre a veure la relació existent entre les pròpies aspiracions i la realitat de l'execució: A nivell operatiu s'ofereix període més llarg per a una pràctica independent.
6. Aconseguir més individualització que en els estils previs, ja que hi ha elecció d'alternatives del nivell d'execució en cada tasca.

I les següents característiques: (Mosston i Ashworth, 2001)

- Implica que el professor accepta filosòficament el concepte d'inclusió.
- El coneixement sobre la noció de no contrària del professor s'expandeix, es programen episodis tant d'exclusió com d'inclusió.

- Es creen condicions perquè l'alumne experimenti relació entre aspiració i realitat.
- Els alumnes tenen oportunitat d'aprendre a acceptar les diferències entre aspiració-realitat i reduir la separació entre ambdues.
- Implica la legitimitat de fer més o menys que els altres, es tracta del mesurament de "el que jo puc fer".

Durant les primeres sessions, el descobriment guiat i la resolució de problemes seràn els estils que més utilitzarem ja que és una manera d'incentivar la participació de l'alumnat en continguts que no han tractat mai o casi mai, com és l'Expressió Corporal.

Còneixer noves formes de moviment de manera lúdica i divertida és una de les missions del projecte lligada a una de les visions: "Fer-los conscients de la importància de la dansa com a contingut educatiu transversal". A través d'aquests dos estils, podrem aconseguir que els alumnes coneguin noves possibilitats de moviment mentre es diverteixen, resolguin problemes motrius que els podran sorgir i treballin diferents valors associats al projecte (confiança, empatia, llibertat, etc.). A més, descobriran tots els beneficis que té la dansa i com els pot ajudar en altres assignatures o àmbits de la seva vida.

Segons Mosston i Ashworth (2001) el descobriment guiat té com a objectius principals:

1. Iniciar l'alumne en un procés particular de descobriment: el procés convergent.
2. Desenvolupar una relació precisa entre la resposta descoberta per l'alumne i l'estímul (pregunta) presentat pel professor.
3. Desenvolupar destreses per a la recerca seqüencial que portin al lògic descobriment d'un concepte.
4. Desenvolupar la paciència tant en el professor com en l'alumne, qualitat que es requereix per a aquest procés.

I com a principals característiques:

- El professor ha d'estar disposat a creuar el llindar de descobriment.
- El professor està disposat a emprar el seu temps a estudiar l'estructura de l'activitat i a dissenyar la seqüència adequada de les preguntes.
- El professor està disposat a aventurar experimentant amb el desconegut.

- El professor confia en la capacitat cognitiva de l'alumne.
- El professor està disposat a esperar la resposta tant de temps com l'alumne necessiti per trobar-la.
- L'alumne és capaç de fer petits descobriments que el portaran a la descoberta d'un concepte.

Pel que fa a la resolució de problemes, Mosston i Ashworth (2001) assenyalen els següents objectius:

1. Estimular les capacitats del professor en el disseny de problemes per a un tema.
2. Estimular les capacitats de l'alumne per al descobriment de múltiples solucions.
3. Coneixement de l'estructura de l'activitat i descobriment de variacions.
4. Nivell de seguretat afectiva.
5. No respostes convencionals.
6. No respostes convencionals.
7. Habilitat per verificar solucions i organitzar-les per a propòsits específics.

I les següents característiques:

- El professor està preparat per: traspasar el límit de descobriment, dissenyar problemes, acceptar la possibilitat de nous dissenys i proporcionar als alumnes el temps necessari per al procés de descobriment.
- El professor valora el procés de descobriment.
- El professor accepta solucions diferents de les seves.
- Els alumnes són capaços de produir idees divergents.
- Els alumnes poden aprendre la relació entre producció cognitiva i execució física.
- Els alumnes són capaços de produir noves idees.
- Els alumnes són capaços d'acceptar les respostes divergents dels altres.

En les sessions de dansa urbana i a l'hora d'ensenyar passos o coreografies, l'estil per excel·lència serà el comandament directe. Tot i això, sempre estarem pendents de les necessitats de l'alumnat i serà un espai d'expressió on podran adaptar els diferents moviments al seu estil.

A més, aquestes sessions seràn molt individuals, en el sentit que cada alumne haurà d'explorar amb el seu propi cos i les seves possibilitats, donant pas a un programa més individualitzat. Això els permetrà conèixer-se una mica més i expressar-se amb més facilitat.

Segons Mosston i Ashworth (2001) el comandament directe té com a objectius principals:

1. Respondre immediatament a l'estímul, de manera uniforme i conforme.
2. Executar de manera sincronitzada.
3. Replicar un model.
4. Establir afinitat a un model predeterminat.
5. Ser precís en la resposta.
6. Perpetuar tradicions culturals a través de costums i rituals.
7. Mantenir les normes estètiques.
8. Millorar l'esperit del cos (comú en el grup).
9. Fer eficient el temps útil.
10. Promoure seguretat.

I com a principals característiques:

- El contingut és fix i representa una sola norma.
- El professor és l'expert que selecciona els continguts i les tasques.
- Com més ràpida siga la capacitat de reproducció del moviment, més fàcil serà que l'alumne passi als altres aspectes del contingut.
- No es tenen en compte les diferències individuals; es busca la reproducció del contingut seleccionat.
- L'alumne experimenta ràpids progressos.
- El contingut s'aprèn per memòria immediata i a força de repeticions.
- El contingut pot dividir-se en parts, repetint pel procediment d'estímul-resposta amb un reduït temps d'aprenentatge.
- A través de la pràctica continuada, s'aconsegueix uniformitzar l'execució del grup.
- L'objectiu final consisteix en l'eliminació de les desviacions individuals d'execució respecte el model.

Pel que fa al programa individualitzat, Mosston i Ashworth (2001) assenyalen els següents objectius:

Referent a l'alumne:

1. Responsabilitzar-se del seu aprenentatge (autoavaluació).
2. Desenvolupar la imaginació, la iniciativa i la creativitat, recolzant-se en el tema plantejat.

Referent al professor:

1. Plantejar un tema i una organització adequada a les aptituds de l'alumnat.
2. Adaptar la seva intervenció a les característiques de l'alumne, de manera que cada aprenent treballi segons el seu ritme i possibilitats (Skinner).
3. Col·laborador de forma activa, promovent l'interès de l'alumne, de manera que l'aprenentatge s'aconsegueixi a través del seu pensament.

I les següents característiques:

- Es fa un pas més cap a l'autonomia de l'alumne en el procés d'ensenyament-aprenentatge en comparació amb els anteriors.
- Canvia la relació professor-alumne.
- Canvia l'estil o format de la relació pregunta-resposta.
- L'alumne:
 - Descobreix i dissenya la pregunta o problema.
 - Pren decisions sobre això i aporta possibles solucions.
- El professor:
 - Decideix el contingut i el tema general a tractar.

Per últim, en la totalitat de les sessions tindrem en compte l'aprenentatge basat en situacions plantejades pel Decret 175/2022 explicat al punt 2.1 del Marc Conceptual. Al projecte treballarem sobre la següent situació:

- Una manifestació creativa o artística: fent referència al procés de creació.

A partir d'aquesta, intentarem complir les 7 finalitats plantejades pel Decret, les quals van molt lligades a les competències transversals exposades al punt 1.1 d'aquest apartat.

Així doncs, el projecte treballa amb varis estils d'ensenyament per tal de adaptar-se al màxim a les situacions i als subjectes. Tot i això, cada professional pot adaptar aquests estils a les característiques dels seus alumnes i a les seves necessitats.

La missió, visió i valors del projecte són els que ajuden a triar aquests estils d'ensenyament, juntament amb les propostes metodològiques del mateix, però en cap cas és una proposta fixa.

1.6. Sessions

SESSIÓ 1: ENS CONEIXEM				
Continguts de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Improvisació. - Memorització i ritmes. 			
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Connectar amb la música a través del ritme. - Seguir el ritme de la música de manera creativa. - Incidir sobre la memorització. - Crear un ambient segur dins del grup classe. 			
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòbil			
EXPLICACIÓ			CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Breu explicació del projecte:</p> <p>“El projecte <i>Dance Again</i> és una iniciativa que té com a principal objectiu aconseguir que l’alumnat implementi la dansa i l’expressió corporal a la seva vida com a mitjà d’autoconeixement i exercici físic.</p> <p>Va destinat a joves de la vostra edat per tal de que (objectius educatius).</p>				15'

<p>El projecte durarà tot el segon trimestre i estarà dividit en dos blocs. Primer ens centrarem més en l'Expressió Corporal per, més tard, centrar-nos en la Dansa Urbana. L'últim dia del projecte, exposareu la vostra peça, però d'això ja en parlarem més endavant.</p> <p>Al final de cada classe, haurem de completar un qüestionari que servirà per formar el diari d'aula, el qual us ajudarà a veure la vostra evolució i a fer un seguiment de tot el projecte. Tindreu 15 minuts per sessió, però si no ho acabeu, podeu acabar-ho a casa amb tranquil·litat. Aquest diari d'aula també l'haureu de lliurar l'últim dia de classe.”</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“La classe d'avui és una familiarització amb l'aula i els companys, amb el principal objectiu de crear un entorn segur i sa on tothom es senti còmode i pugui expressar-se.</p> <p>Veureu que hi han molts jocs i que la finalitat és crear un entorn segur i en el que us sentiu comòdes de cara a les següents sessions.”</p>		
<p>TASCA 2: CONNECTEM AMB LA MÚSICA</p> <p>Començaran caminant per l'aula, per més tard indicar que poden començar a marcar el ritme com vulguin per, finalment, acabar ballant o fluint en la dinàmica.</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p>	<p>3'</p>

<p>Objectiu de la tasca: Caminar/ballar seguint el ritme de la música.</p> <p>Metodologia: Alumnes iniciats (exploració, imaginació, indagació i resolució de problemàtiques)</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, per tota la sala. - Temps: 1' + 1' + 1'. - Música: p.e. Sea of Love - Cat Power. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: <ul style="list-style-type: none"> - Al principi: "Comencem caminant sense cap tipus d'indicació" - Al cap de 1': "Ara intentem seguir el ritme de la música com vulguem. Connectem amb la melodia i ens adaptem al tipus de música que sentim." - Al cap de 1': "Comencem a moure el cos al ritme de la música. Podem ballar, fluir o el que ens transmeti la música." 		
<p>TASCA 3: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p>	<p>10'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra. - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap. <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: ESCALFAMENT.mov</p> <p>MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.</p>	<p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	
---	---	--

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere (“cranc”)

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.
- Material: Altaveu i ordinador/mòvil.
- Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files.
- Temps: 4' escalfament / 6' files.
- Música: p.e. SMS - Aya Nakamura;

<p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. - Si fa falta, dir “ja” a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 4: MOVIMENT PER NIVELLS</p> <p>Separem el grup en 3 i formem 3 files indies. A partir d'aquí, aniran sortint un per un (de cada fila) seguint les següents instruccions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Han de desplaçar-se de forma rítmica fins a l'altre punta de la sala. - Primer començem desplaçant-nos pel terra, després a mitja alçada, i per últim, per dalt. <p>Objectiu de la tasca: Desplaçar-se de forma rítmica fins a l'altre punta de la sala.</p> <p>Metodologia: Descobriments guiats (a partir de petites aportacions/demostracions, els alumnes hauran d'explorar noves formes de moviment per tal de completar l'objectiu de la tasca).</p> <p>Normes d'actuació: Intentar buscar noves formes de moviment i prendre-s'ho enserio, no fer tonteries.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. 	<p>Explorar noves formes de moviment.</p> <p>No fer el burro.</p> <p>Imaginació.</p>	<p>10'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Participants: 3 grups (treball individual). - Temps: 3' per nivell. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Haurem de desplaçar-nos d’una banda de la sala a l’altre de forma rítmica i lliure” <p>TERRA: “Començarem pel nivell del terra i hem de fer l’esforç de desplaçar-nos amb el cul al terra en tot moment. No s’hi val fer la croqueta o gatejar, hem d’intentar buscar noves formes de moviment.”</p> <p>MITJA ALÇADA: “Ara podem pujar un nivell i no podem anar amb el cul enganxat al terra, sinò que hem d’intentar moure’ns amb les cames flexionades i amb l’ajuda dels braços.”</p> <p>DALT: “Pujem totalment i ens desplaçem sense poder tocar amb les mans al terra, l’únic contacte amb el terra son els peus.”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback: “Molt bé!”, “Súper!”, “Fantàstic!”... - Ajudes: El docent pot fer demostracions perquè entenguin del tot el que se’ls demana (els alumnes no poden copiar-la). 		
<p>TASCA 5: JOC 123 ABC</p> <p>Aprofitant l’activitat anterior, realitzarem un joc on treballen els nivells anteriors.</p> <p>El docent dirà diferents nivells i velocitat i, a través de moviment s’hauran d’adaptar a aquests mentre es desplaçen per la sala.</p> <p>Nivells: A - drets, B - mitja alçada, C - terra</p>	<p>Estar atents a les indicacions del docent.</p> <p>Recordar nivells i lletres (rapidesa mental).</p>	<p>10’</p>

Velocitats: 1 - lent, 2 - normal, 3 - ràpid

Objectiu de la tasca: Adaptar-se a les diferents consignes del docent per tal de seguir el ritme marcat.

Metodologia: Resolució de problemes (problemes motrius per tal de moure's a través de la sala d'una forma rítmica adaptada a les consignes del docent).

Normes d'actuació: Moviment rítmic i ballat, no s'hi val córrer com a tal.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.
- Material: Altaveu i ordinador/mòvil.
- Participants: Individualment, repartits per la sala.
- Temps: 5' 123ABC + 5' variant.

Rol del professor:

- Instruccions: "El següent joc ens permetrà posar en pràctica el que acabem de practicar. És el joc 123 ABC el qual consisteix en moure's per la sala adaptant-se a les diferents velocitats i alçades que aniré dictant jo. Les velocitat seràn 1, 2, i 3, siguent 1 lent, 2 normal i 3 ràpid i les alçades ABC, on A és adalt, B mitja alçada i C terra. Jo diré per exemple "1B", que vol dir lent i mitja alçada i, a partir de la indicació us haureu d'adaptar al que jo vagi indicant."

DURANT L'ACTIVITAT: Anar dient diferents velocitats i alçades.

- Ajudes: Si no s'enrecorden de com eren, recordar velocitats i alçades.

<p>Variant: Afegim el joc de les estàtues. Quan es para la música, s’han de quedar parats.”</p> <p>“A partir d’ara, la música es parará. Quan ho faci, heu de quedar-vos quiets estigueu on estigueu. Disposeu de 10 punts, si us moveu, perdeu un punt.”</p>		
<p>TASCA 6: RITMES PER GRUPS</p> <p>Activitat de memòria, en grups de 5-6 persones, un integrant començarà marcant un ritme (p.e. una picada de mans) i el següent haurà de reproduir-lo i afegir-ne un més (p.e. picar amb els dos peus) i així successivament.</p> <p>L’objectiu és aconseguir fer el ritme el més llarg possible com sigui possible.</p> <p>Objectiu de la tasca: Aconseguir fer el ritme el més llarg possible com sigui possible.</p> <p>Metodologia: Assignació de tasques.</p> <p>Normes d’actuació: No es val ajudar al company a recordar el ritme, per molt que sigui del nostre grup.</p> <ul style="list-style-type: none"> + 1 punt per volta, si fan + d’una volta val el doble <p>Condicions d’organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Repartits per la sala. - Material: Cap. 	<p>Associar el ritme a la persona.</p> <p>Fer ritmes diferents per tal de no confondre’ls.</p>	<p>10’</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Participants: Grups de 5-6 persones. - Temps: 5' + 5' variant. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “D’acord! En aquesta activitat, haurem de utilitzar la memòria. Per grups de 5-6 persones haureu de seure en rotllana i haureu de construir un ritme poc a poc. Un del grup començarà fent un soroll rítmic (p.e. picar de mans) i el del cantó l’haurà de repetir i afegir-ne un altre. Això ho farem successivament i hem d’intentar fer el ritme el més llarg possible. Per cada volta que completeu guanyeu 1 punt, si realitzeu 2 voltes del mateix ritme que l’inici, guanyeu el doble. No es val dir al company el que ve si no s’enrecorda.” - Ajudes: Si els costa molt, es poden donar estratègies com, per exemple, associar els ritmes a cada persona que els ha fet per saber si te’n endescuides d’algun. <p>Variant: Farem el mateix drets, però amb passos de ball que sapiguen o s’inventin.</p> <p>“Ens posem de peu i realitzarem el mateix però no amb ritmes, sinò amb passos de ball. No passa res si no en sabeu cap, us els podeu inventar.”</p>		
<p>TASCA 8: JOC ANIMALS</p> <p>Fem dos grups, a cada alumne del grup li diem un animal i fem el mateix amb l’altre.</p> <p>L’objectiu és trobar a la parella que tenim a l’altre grup reproduint el so del nostre animal (amb els ulls tancats).</p>	<p>No obrir els ulls.</p> <p>Fer un soroll que s’assimili al màxim a l’animal.</p>	<p>10’</p>

<p>Objectiu de la tasca: Trobar a la parella que tenim a l'altre grup reproduint el so del nostre animal (amb els ulls tancats).</p> <p>Metodologia: Inclusiva.</p> <p>Normes d'actuació: No es pot obrir els ulls. Només es poden fer sorolls, no parlar.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Cap. - Participants: Classe separada en dos (dos grups). - Temps: 5' + 5' variant. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Per finalitzar, farem el joc dels animals. Aquest consisteix en trobar a la nostra parella d'animal amb els ulls tancats. Ens posarem un grup a cada punta de la sala i jo us diré quin animal sou. A partir d'aquí, amb els ulls tancats i quan jo digui "ja", haureu d'anar a buscar a la vostra parella realitzant el so que fa el vostre animal. Quan la trobeu, podeu obrir els ulls i venir cap aquí." - Feedback: "No obrim els ulls!", "Nomès fem sorolls!" <p>Variante: en comptes de fer sorolls, no podem parlar i hem d'imitar amb mímica al nostre animal, amb els ulls oberts.</p>	<p>Focalitzar l'atenció al sentit de l'oïda.</p>	
--	--	--

<p>“Ara farem el mateix però amb ulls oberts i només amb mímica. Està prohibit parlar i només podeu identificar a la vostra parella per com representa a l’animal.”</p>		
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se’ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre’l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l’acaben.</p>		15’

- Taula 15. Sessió 1.

SESSIÓ 2: ALLIBEREM TENSIONS

Continguts de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Tècniques de relaxació. - Improvisació. 		
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Concentrar-se i mantenir l'atenció plena en la tasca. - Connectar amb les diferents parts del cos. - Fluir en la dinàmica. 		
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil; Màrfegues; Coixins		
EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS	
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“La classe d'avui és una familiarització amb diferents tècniques de relaxació introjectives i té el principal objectiu d'explorar noves formes de relaxació i autogestió emocional que us permetran gestionar-vos en moments d'ansietat o nervis.</p> <p>Aprendrem diferents tècniques de meditació que us aportaran diferents eines per l'autogestió emocional. Hi haurà una activitat més espontània i acabarem amb una meditació guiada.”</p>		5'	

<p>TASCA 2: ATERRATGE</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriments guiats.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòbil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present." 	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	<p>3'</p>
---	--	-----------

<p>TASCA 3: ESCÀNER CORPORAL</p> <p>Tracta de, estant estirats, enfocar el nostre pensament a les diferents extremitats del nostre cos. Comencem pels peus i acabem amb el cap.</p> <p>Exemple: peu dret → cama dreta → peu esquerre → cama esquerre → abdomen....</p> <p>Objectiu de la tasca: Enfocar el nostre pensament a les diferents extremitats del cos.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats. Atenció plena en l'activitat.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu, ordinador/mòvil i màrfeques. - Participants: Individualment, separats per la sala. - Temps: A dictar pel docent. <p>Rol del professor:</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se en les diferents parts del cos.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	<p>15'</p>
--	---	------------

<ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ens estirem a les màrfeques i tanquem els ulls. Realitzarem un escàner corporal, el qual consisteix en enfocar el pensament en les diferents extremitats del nostre cos. Començarem pels peus i acabarem amb el cap. Jo us aniré dictant el temps que dedicarem a cada extremitat.” - Feedback: Cada 2-3 minuts indicar la pròxima extremitat on enfocar el pensament. 		
<p>TASCA 4: 10 RESPIRACIONS</p> <p>Consisteix en realitzar 10 respiracions profundes de manera continuada centrant l’atenció a la respiració. Si notem que els nostres pensaments es desvien, tornem a començar les respiracions.</p> <p>Si aconseguim fer-ne 10 seguides, tornem a començar.</p> <p>Objectiu de la tasca: Realitzar 10 respiracions profundes de manera continuada.</p> <p>Metodologia: Assignació de tasques.</p> <p>Normes d’actuació: Ulls tancats. Atenció plena en l’activitat.</p> <p>Condicions d’organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu, ordinador/mòvil i màrfeques. - Participants: Individualment, separats per la sala. 	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se en l’objectiu de la tasca.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	<p>5’</p>

<p>- Temps: Autogestió de l'alumnat.</p> <p>Rol del professor:</p> <p>- Instruccions: “Seguirem estirats a les màrfeques i realitzarem la següent pràctica. Aquesta consisteix en realitzar 10 respiracions profundes de manera continuada centrant l’atenció en la respiració. Si desviem els pensaments, tornem a començar les respiracions fins aconseguir-ne 10 de seguides. Si ho aconseguim, tornem a començar.”</p>		
<p>TASCA 5: MOBILITZACIÓ</p> <p>Realitzem una mobilització de les diferents articulacions on ens centrarem en l’eliminació d’automatismes, com són els moviments simètrics (buscant-ne de nous asimètrics) i també la busca de nous moviments. Després realitzarem una mobilització lliure de tot el cos, sense cap mena d’ordre o sentit.</p> <p>Exemple: peus del dit → turmells → genolls → maluc...</p> <p>Objectiu de la tasca: Eliminar automatismes de les diferents parts del cos.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d’actuació: Ulls tancats. Atenció plena en l’activitat.</p> <p>Condicions d’organització:</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Centrar l’atenció en l’objectiu de la tasca.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	<p>10’</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu, ordinador/mòvil i màrfeques. - Participants: Individualment, separats per la sala. - Temps: A dictar pel docent. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “A continuació, farem una mobilització de les diferents articulacions on ens centrarem en l’eliminació d’automatismes, com son els moviments simètrics (buscant-ne de nous asimètrics) i també la busca de nous moviments. Després realitzarem una mobilització lliure de tot el cos, sense cap mena d’ordre o sentit.” - Feedback: Anar dictant el ritme de moviment de les articulacions. 		
<p>TASCA 6: FLUIR EN LA DINÀMICA</p> <p>Agafem un coixí i sentim com el pes del coixí fa que el nostre cos s’hagi d’adaptar i modificar.</p> <p>En parelles, mentre un observa l’altre, amb un moviment més extens, va per la sala deixant-se portar pel pes del coixí modificant la seva postura de manera fluida.</p> <p>Objectiu de la tasca: Aconseguir fluir en la dinàmica acompanyats d’un accesorí.</p> <p>Metodologia: Assignació de tasques; Autoensenyament.</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Centrar l’atenció en el pes de l’objecte.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	<p>15’</p>

<p>Normes d'actuació: El coixí sempre ha d'estar a una de les nostres mans.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu, ordinador/mòvil i coixins. - Participants: Individualment, separats per la sala. Després per parelles, un realitza l'activitat i l'altre mira. - Temps: 5' individualment + 10' per parelles (5' per persona). <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Agafem un coixí i sentim com el pes del coixí fa que el nostre cos s'hagi d'adaptar i modificar." "Ara, ens posem amb la persona que tinguem al cantó i, mentre un observa l'altre, amb un moviment més extens, va per la sala deixant-se portar pel pes del coixí modificant la seva postura de manera fluida." - Feedback: - Ajudes: Representació de les diferents activitats perquè els alumnes ho entenguin. 	<p>Respectar als companys que realitzen l'exercici.</p>	
<p>TASCA 7: MEDITACIÓ</p> <p>Per acabar, baixarem les pulsacions amb una meditació guiada.</p> <p>Objectiu de la tasca: Ser capaços de seguir la meditació.</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Centrar l'atenció en les indicacions del audio.</p>	<p>10'</p>

<p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Seguir les instruccions de l'àudio.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu, ordinador/mòvil i màrrega. - Participants: Individualment. - Temps: A dictar pel vídeo. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Per acabar, ens posarem en una posició en la qual ens sentim còmodes i seguirem les instruccions de l'àudio.” <p>Català, M.-M. en [@medita-meditarencatala1332]. (2020). <i>Meditació Guiada en Català: MENT EN BLANC Mindfulness per Principiants MEDITÀ Meditar en Català</i>. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=KvMqBaPEcbg</p>	<p>Deixar de banda els pensaments.</p>	
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p>		<p>15'</p>

<p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		
--	--	--

- Taula 16. Sessió 2.

SESSIÓ 3: CONNECTEM I EXPRESSEM

Continguts de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Mímica - Expressió Corporal - Emocions
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar a través del moviment. - Improvisar a través d'una consigna.
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil; Caixes d'emocions

EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
<p>TASCA 1: ATERRATGE</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriments guiats.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 2: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“A la classe d'avui treballarem amb les emocions i el maneig de les situacions.</p> <p>La primera activitat és més introjectiva, amb el principal objectiu de crear una relació entre la música, vosaltres i diferents consignes. Això ens permetrà passar a les següents activitats, que seran més comunicatives al haver-hi més interacció entre tots vosaltres, amb la finalitat de començar a expressar-nos i comunicar-nos en diferents situacions.”</p>		5'

<p>TASCA 3: ESCALFAMENT</p> <p>Seguint el ritme de la música (10" per estirament).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	<p>5'</p>

<p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: ESCALFAMENT.mov</p> <p>Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.</p> <p>Metodologia: Commandament directe.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala. - Temps: 10" x estirament. - Música: p.e. Snooze - SZA. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. 		
<p>TASCA 4: ELEMENTS NATURALS</p> <p>De cares a la paret, hauran de representar a través de moviment els diferents elements naturals. El docent anirà canviant la música i indicarà en tot moment en quin element natural s'han de centrar.</p>	<p>Tancar els ulls.</p>	<p>10'</p>

<p>Exemples de música:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foc: Springtime Bird - Orakleminds - Aigua: Meditation Rain - Pär Canze - Terra: Delta Spirit - Spiritualizer - Aire: Dreaming in Ripples - Waterbank <p>Objectiu de la tasca: Representar diferents elements a través del moviment.</p> <p>Metodologia: Assignació de tasques.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats si els facilita la tasca. Mirar a la paret i no als companys.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individual, repartits mirant a la paret. - Temps: 2' per element + 2' repetir l'element que més els hagi agradat. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Ens col·locarem mirant a la paret, separats de tal manera que no toquem al company/a del cantó. L'activitat tracta de representar a través de moviment els 4 elements naturals: foc, terra, aigua i aire. Jo indicaré quin element 	<p>Deixar de banda els pensaments intrusius.</p>	
---	--	--

<p>haureu de representar en tot moment i també canviaré la música perquè sigui una mica més fàcil. No fa falta que siguin moviments elaborats, sinò que us heu de deixar guiar pel vostre instint.”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback: Indicar el canvi d’element i de música. - Ajudes: Posar exemples al principi o donar indicacions que els facilitin la tasca. 		
<p>TASCA 5: QUÈ ENS TRANSMET LA CANÇÓ?</p> <p>Per la sala hi hauran un seguit de caixes amb diferents emocions (tristesa, alegria, nostàlgia...).</p> <p>El docent posarà una cançó i cada persona s’ha de dirigir cap a la caixa que representa l’emoció que li transmet la cançó.</p> <p>Objectiu de la tasca: Identificar emocions a través de la música.</p> <p>Metodologia: Resolució de problemes.</p> <p>Normes d’actuació: Si ens trobem entre dos emocions, podem aixecar la mà i expressar la nostra indecisió.</p> <p>Condicions d’organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil i caixes d’emocions. - Participants: Individualment, repartits per la sala. - Temps: A dictar pel docent. 	<p>Concentrar-se en l’objectiu de la tasca.</p> <p>No deixar-se influenciar pels companys.</p>	<p>15’</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Música: p.e. Happy - Pharrell Williams; Sad Song - We The Kings; La Gozadera - Gente de Zona; Gol - Cali y el Dandee. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Com veieu hi han diferents caixes amb diferents emocions. Bé, ara jo us posaré diverses cançons i haureu de dirigir-vos a la caixa que representi l’emoció que us transmet la cançó en qüestió. Si una cançó us transmet més d’una emoció, podeu aixecar la mà i explicar la vostra indecisió i entre tots podem arribar a una conclusió.” - Feedback: Indicar el canvi de música i buscar debat entre les persones que estiguin indecises. 		
<p>TASCA 6: SITUACIONS</p> <p>Els alumnes aniràn caminant per la sala i, quan es creuin amb un company hauràn d’adaptar-se a la situació que digui el docent.</p> <p>Per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ens trobem amb la nostra amiga de l’infància. - Ens creuem amb la mare d’un amic. - Coincidim amb una persona que no ens cau bé. <p>Objectiu de la tasca: Adaptar-se a les diferents situacions proposades.</p> <p>Metodologia: Assignació de tasques.</p> <p>Normes d’actuació: No es pot parlar, només mímica.</p>	<p>Endinsar-se en la situació proposada.</p> <p>No parlar.</p>	<p>10’</p>

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Cap. - Participants: Individualment, repartits per la sala. Interacció en parelles. - Temps: A dictar pel professor. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Anireu caminant per la sala i, quan us creueu amb algun company haureu d'adaptar-vos a la situació que us digui. Per exemple, que us trobeu amb la vostra amiga de l'infància. No podeu parlar, només podeu utilitzar la mímica.” - Feedback: Anar indicant el canvi de situació. 		
<p>TASCA 7: JOC EMOCIONS</p> <p>Fem dos grups, a cada alumne del grup li diem una emoció i fem el mateix amb l'altre.</p> <p>L'objectiu és trobar a la parella que tenim a l'altre grup imitant amb mímica la nostra emoció.</p> <p>Objectiu de la tasca: Trobar a la parella que representi la mateixa emoció.</p> <p>Metodologia: Inclusiva.</p>	<p>No parlar.</p> <p>Fer gestos que s'assimili al màxim a l'emoció.</p>	<p>10'</p>

<p>Normes d'actuació: No es pot parlar. Només es poden fer gestos.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Cap. - Participants: Dos grups (classe dividida en dos). - Temps: 5' + 5' variant. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Per finalitzar, farem el joc de les emocions. Aquest consisteix en trobar a la nostra parella d'emoció només amb gestos. Ens posarem un grup a cada punta de la sala i jo us diré quina emoció sou. A partir d'aquí, quan jo digui “ja”, haureu d'anar a buscar a la vostra parella imitant amb mímica la vostra emoció. Quan la trobeu, podeu obrir els ulls i venir cap aquí.” - Feedback: “No parlem!”, “Nomès fem gestos!” <p>Variant: en comptes de fer gestos, només podem fer sorolls que descriguin l'emoció i haurem d'anar amb els ulls tancats. “Ara farem el mateix però amb ulls tancats i només amb sorolls. Està prohibit obrir els ulls i només podeu identificar a la vostra parella per com reproduceix el soroll de l'emoció.”</p>		
VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI		15'

<p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		
--	--	--

- Taula 17. Sessió 3.

SESSIÓ 4: COMUNIQUEM DE MANERA CREATIVA

Continguts de la sessió	- Mímica
Objectius educatius	- Respresentar i transmetre un missatge de manera clara.
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil

EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
<p>TASCA 0: ATERRATGE (Si venen molt esberats, per baixar pulsacions)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. 	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'

<ul style="list-style-type: none"> - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“La classe d'avui és una continuació de la sessió anterior en la qual potenciarem la dimensió comunicativa i creativa.</p> <p>Bàsicament, després de fer un petit joc, haureu de crear una petita història a partir d'una consigna que us donaré jo, de manera que la comunicació sigui efectiva, ja que els vostres companys hauràn d'adivinar el missatge que voleu transmetre.”</p>		5'
<p>TASCA 2: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p>		10'

<p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: ESCALFAMENT.mov</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	
--	--	--

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files índies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere ("cranc")

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor representat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.
- Material: Altaveu i ordinador/mòvil.
- Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files.

<ul style="list-style-type: none"> - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 3: JOC DEL TELÈFON AMB SIGNES</p> <p>En grups de 5-6 persones i en fila mirant cap a la paret. El primer busca una frase que pugui representar amb gestos i indica al company de davant que es giri, li representa la frase i el company haurà de passar els signes al següent company. Quan arribi a l'últim company, aquest haurà de dir en veu alta la frase. L'objectiu és que la frase arribi a l'últim company i que aquest la sàpiga interpretar.</p> <p>Objectiu de la tasca: Fer arribar el missatge fins al final.</p> <p>Metodologia: Inclusiva.</p> <p>Normes d'actuació: No es pot parlar, nomès mímica. Els participants només es poden girar si els indica el company que tinguin a darrere.</p>	<p>Fer els mateixos gestos que el company anterior.</p> <p>No girar-se abans de temps.</p>	<p>10'</p>

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Participants: Per grups de 5-6 persones, repartits per la sala. - Material: Cap. - Temps: Autogestió per grups. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Farem grups de 5-6 persones i ens posem en fila mirant cap a la paret (del mirall cap a la paret). El primer pensarà una frase que pugui representar amb gestos i indicarà al company de davant que es giri. Li representarà la frase i el company haurà de passar els signes al següent company. Quan arribi a l'últim company, aquest haurà de dir en veu alta la frase. L'objectiu és que la frase arribi a l'últim company i que aquest la sàpiga interpretar. No es pot parlar, nomès mímica i no ens podem girar fins que ens ho indiqui el company de darrere.” - Feedback: “No ens girem abans de temps.”; “No parlem ni vocalitzem.” 		
<p>TASCA 4: REPRESENTA EL MISSATGE</p> <p>Es formen grups, cadascun d'ells ha de representar un missatge de la forma que vulgui (mímica, dansa, expressió corporal, teatre...) perquè la resta del grup ho endivini. Per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hem d'ajudar als companys sempre que ho necessitin - Hem de tractar a la gent com volem que ens tractin 	<p>No complicar-se.</p> <p>No dir el missatge de manera explícita.</p>	<p>35'</p>

<p>Objectiu de la tasca: Representar i trasmetre el missatge assignat.</p> <p>Metodologia: Inclusiva; Assignació de tasques; Resolució de problemes.</p> <p>Normes d'actuació: Es pot parlar, però no es pot dir el missatge explícitament.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: El que els alumnes necessitin. - Participants: Per grups de 3-4 persones. - Temps: 15' preparació / 10' representació / 10' resolució missatges. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Formaré grups de 3-4 persones i cadascun d'aquests grups haurà d'agafar un paper d'aquesta caixa. Dins d'aquesta caixa hi han diferents missatges i la vostra feina és representar de la forma que vulgueu (pot ser ballant, amb teatre, mímica, etc.) aquest missatge perquè els vostres companys i companyes el descobreixin. Teniu un quart d'hora per preparar-vos-ho i després anireu sortint per grups a representar-lo. Cada grup apuntarà en un paper els missatges que creu que representaven cada grup i al final de tot sabreu si heu acertat o no.” - Feedback: A la resolució de missatges, crear debat perquè els alumnes donguin els diferents punts de vista. 		
VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI		15'

<p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		
--	--	--

- Taula 18. Sessió 4.

SESSIÓ 5: DANSA URBANA

Continguts de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinació - Control del moviment (dissociacions i onades) - Groove i Bounce 		
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinar les diferents extremitats tot fent diferents moviments. - Explorar noves formes de moviment. - Familiaritzar-se amb la dansa urbana. 		
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil		
EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS	
<p>TASCA 0: ATERRATGE (SI ELS ALUMNES VENEN MOLT ESBERATS)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'	

<p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present." 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>"La classe d'avui és introducció a la dansa urbana. El principal objectiu és familiaritzar-nos amb el concepte i les bases del hip-hop.</p> <p>Farem diferents tipus d'exercicis que ens permetran treballar la coordinació i explorar noves formes de moviment."</p>		5'

<p>TASCA 2: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdós braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. 	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	<p>10'</p>

Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [ESCALFAMENT.mov](#)

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere ("cranc")

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files. - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 3: ACTIVITAT COORDINACIÓ</p> <p>L'objectiu de l'activitat és aconseguir separar el moviment d'un braç de l'altre.</p> <p>Amb un braç anirem d'amunt a avall dibuixant una línia recta, mentre amb l'altre dibuixarem un triangle.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: S5-T3.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Aconseguir fer la seqüència de moviment completa.</p>	<p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Imaginar-se els triangles de forma visual.</p>	<p>10'</p>

<p>Metodologia: Assignació de tasques.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala. - Temps: 5' + 5' variant. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “D’acord! Ara farem una activitat de coordinació, la qual consisteix en separar el moviment d’un braç de l’altre. Amb el braç esquerre dibuixarem una línia vertical, mentre que amb el braç dret dibuixarem un triangle.” - Feedback: El docent ha d’ajudar als alumnes que tinguin més dificultats a coordinar i donar feedback positiu als que ja els hi surti. - Ajudes: El docent ha de fer els dos exercicis com a representació perquè s’entengui millor. <p>VARIANT: Farem el mateix però amb els peus (saltant).</p> <p>“Ara farem el mateix però amb els peus. Amb el peu esquerre saltarem endavant i enrere, mentre que amb el dret anirem endavant, cap al cantó dret i tornarem enrere, dibuixant un triangle.”</p>		
<p>TASCA 4: DISSOCIACIONS + ONADES + BRAÇOS</p>		<p>15'</p>

<p>Al ritme de la música, anirem fent dissociacions amb les diferents parts del cos, primer de manera marcada, per després fer el moviment més fluit i circular.</p> <p>Després, treballarem diferents tipus d'onades amb el cos.</p> <p>Per últim, realitzarem un seguit de línies corporals amb els braços al ritme de la música per ajudar amb l'agilitat d'aquests a l'hora de ballar.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es poden veure els diferents exercicis: S5-T4.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Controlar el moviment del cos.</p> <p>Metodologia: Commandament directe.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Separats per la sala de manera individual. - Temps: 5' + 5' + 3'. <p>Rol del professor:</p>	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: <ul style="list-style-type: none"> - DISSOCIACIONS: “Començem movem el cap cap endavant, com si fossim una tortuga.”; “Ara mourem el cap enrere, com si volguessim ensenyar papada.”; “Canviem movent el cap cap al cantó dret. Veureu que us costa més aquest moviment, però al principi és normal que el moviment sigui mínim. Intentem que només es mogui el cap.”; “Canviem cap a l’altre cantó.”; “D’acord. Ara dibuixarem un quadrat amb el cap, ajuntant tots els moviments anteriors.”; “Ho fem de manera seguida.”; “Canviem de direcció.”; “Baixem al pit i el portem endavant i enrere.”; “De cantó a cantó.”; “Dibuixem un quadrat de manera marcada.”; “Ara ho fem de manera seguida.”; “Fem el mateix cap a l’altre direcció.”; “Baixem al maluc i farem directament el quadrat.”; “Canviem de direcció.” - ONADES: “Començarem fent onades de dalt a baix. El moviment comença des del cap, mirant cap adalt. A partir d’aquí, treiem pit mentre el cap torna a la posició inicial i, a continuació, amaguem el maluc per després realitzar retroversió. Aquest moviment el repetim fins que ho poguem realitzar de forma fluida.”; “L’onada de baix cap a dalt, és a la inversa, començem flexionant cames, per amagar el maluc, treure pit i pujant el cap.”; “Seguim amb la onada cap al cantó, la qual començarem flexionant les cames, portant el maluc cap al cantó de la onada i, a partir d’aquí, portarem el moviment del tronc fins adalt.”; “Fem el mateix cap a l’altre cantó.” - BRAÇOS: “Ara posaré música i heu de seguir els moviments que realitzaré. El més important és mantenir els braços estirats i no baixar-los, per molt que faci mal.” - Feedback: <ul style="list-style-type: none"> - DISSOCIACIONS i ONADES: “Molt bé!”; “Seguim intentant!”; “Si no ens surt ràpid, ho fem lent.”; “Súper!” - BRAÇOS: “Braços estirats!”; “Aguantem va, que no queda res!” - Ajudes: Ajudar en tot moment si hi han dificultats i, si es cau, anar més lent a l’hora d’explicar. 		
		10’

<p>TASCA 5: CONCEPTE GROOVE I BOUNCE</p> <p>Explicarem el concepte de groove i bounce per, més tard, practicar-lo.</p> <p>GROOVE: Avall; Amunt; Enrere; Endavant.</p> <p>BOUNCE: Fa referència al “rebot” del cos, seguir el ritme de la música amb el cos.</p> <p>A continuació deixo l’enllaç d’un video on es poden veure els diferents exercicis: S5-T5.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Entendre i practicar el concepte de groove i bounce.</p> <p>Metodologia: Comandament directe.</p> <p>Condicions d’organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. - Temps: 5’ groove + 5’ bounce. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: 	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l’atenció en l’objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - GROOVE: “El concepte de groove fa referència al sentit rítmic de moure’s al ritme de la música connectant amb aquesta. Trobem 4 tipus de groove: cap avall, amunt, enrere i endavant. Acompanyats de la música, anirem practicant els diferents tipus de groove.” - BOUNCE: “El concepte de bounce el podem confondre amb el groove, ja que fa referència al “rebot” del cos quan seguim el ritme de la música amb el cos. Es diferencia del groove ja que és un moviment que està implícit en tots els passos de dansa urbana. El bounce el podem experimentar quan anem amb cotxe i seguim el ritme de la música amb el cap. És un moviment molt més espontani i personal.” - Feedback: “Súper!”; “Seguim sempre el ritme de la música.”; “Fluïm!”. - Ajudes: <ul style="list-style-type: none"> - GROOVE: Explicar lentament els diferents tipus i ajudar sempre que sigui necessari. - BOUNCE: Crear un ambient on l’alumnat es senti segur per expressar-se. Ajudar a qui ho necessiti i en tot moment exemplificar. 		
<p>TASCA 6: VISUALITZACIÓ DE VIDEOS</p> <p>S’ensenyaran dos videos on podran veure els diferents elements de la dansa urbana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions docent: “A continuació, veurem dos videos. El primer fa una recopilació dels diferents estils de dansa urbana. El segon és una actuació de la millor companyia de ball a nivell mundial de dansa urbana. És important que us fixeu en la tècnica, però molt més en l’expressió i sentiment dels ballarins a l’hora d’actuar.” 		15’

<p>VIDEOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - THNK Dance Studios [@ThinkHipHopDance]. (2017). <i>Estilos de Baile (Danzas Urbanas)</i>. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=uXN1W16gWIY - Official World of Dance [@worldofdance]. (2015). <i>Royal Family FRONTROW World of Dance Los Angeles 2015 #WODLA15</i>. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Xw6k6Ma0oqo 		
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		15'

- Taula 19. Sessió 5.

SESSIÓ 6: BACK TO BASICS

Continguts de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Passos bàsics dansa urbana (Kick Side, The Alf, The Fila i Bart Simpson) - Coordinació 		
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Descobrir i practicar els diferents passos bàsics de dansa urbana. - Ser capaços de memoritzar una coreografia. 		
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil		
EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS	
<p>TASCA 0: ATERRATGE (SI ELS ALUMNES VENEN MOLT ESBERATS)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriments guiats.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'	

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“D'acord! A la classe d'avui treballarem sobre diferents passos bàsics de la dansa urbana, que formen la base de l'estil per, al final de la classe, practicar-los de manera seguida en forma de coreo.”</p>		5'
<p>TASCA 2: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p>		10'

<p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: ESCALFAMENT.mov</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	
--	--	--

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere ("cranc")

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.
- Material: Altaveu i ordinador/mòvil.
- Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files.

<ul style="list-style-type: none"> - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 3: PASSOS BÀSICS</p> <p>Ensenyarem 4 passos bàsics de dansa urbana, que creen les bases del hip-hop.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kick Side (Top Rock) 2. The Alf 3. The Fila 4. Bart Simpson <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es poden veure els passos: S6-T3.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Descobrir i practicar passos de dansa urbana.</p> <p>Metodologia: Commandament directe; Ensenyament recíproc.</p>	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p>	<p>30'</p>

<p>Normes d'actuació: Ajudar-se entre companys sempre que es pugui. Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. - Temps: A dictar pel docent i les necessitats de l'alumnat. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: El docent ha d'ensenyar de manera lenta els diferents passos de dansa urbana, seguint un ordre i anant pas a pas. Sempre ha d'estar pendent dels dubtes dels alumnes i adaptar-se al ritme de la classe. - Feedback: "Molt bé!"; "Seguim així!"; "M'estic explicant?" - Ajudes: Estar pendents dels alumnes per si veiem que algú necessita ajuda. 		
<p>TASCA 4: COMBO PASSOS BÀSICS</p> <p>A partir dels passos bàsics, farem un combo (seguit de passos, una mini-coreo) per tal de treballar-los de manera seguida i al ritme de la música.</p> <p>Objectiu de la tasca: Practicar els passos de dansa urbana en forma de coreografia.</p>	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p>	<p>10-15'</p>

<p>Metodologia: Commandament directe; Ensenyament recíproc.</p> <p>Normes d'actuació: Ajudar-se entre companys sempre que es pugui. Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. - Temps: A dictar pel docent i les necessitats de l'alumnat. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "D'acord! Ara ajuntarem tots els passos treballats i crearem un petit combo. El repetirem al ritme de la música i anirem incrementant la velocitat dels passos poc a poc." - Feedback: "Molt bé!"; "Seguim així!"; "Recordem el groove i el bounce!" - Ajudes: Estar pendents dels alumnes per si veiem que algú necessita ajuda. 	<p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p> <p>Seguir el ritme de la música.</p>	
<p>TASCA 5: Joc de l'STOP</p> <p>Farem el joc de l'STOP, però no es salvarà passant per sota les cames de la persona, sinò que s'haurà de fer un pas de ball i la persona a salvar l'haurà de reproduir per poder ser salvada.</p>	<p>Ser ràpids.</p> <p>Dir STOP abans de ser pillat.</p>	<p>5'</p>

<p>Objectiu de la tasca: Aconseguir no ser pillat cap vegada.</p> <p>Metodologia: Inclusiva; Resolució de problemes.</p> <p>Normes d'actuació: Cal dir STOP i parar per salvar-se. Cal salvar amb un pas de ball i que la persona a salvar el repeteixi. Mentre algú està salvant, no se'l pot pillar.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: 1cX. - Temps: 5'. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Farem el joc de l'STOP. Aquest consisteix en un pilla-pilla, però ens podem salvar obrint els braços i les cames i dient “STOP!”. D'aquesta manera no ens podran pillar, però ens haurem de quedar quiets en aquesta posició fins que ens salvin. <p>No es salva passant per sota de les cames, sinò que es salvarà fent un pas de ball davant de la persona a la qual volem salvar i, quan ell/a el repeteixi, estarà salvada i podrà tornar a moure's. Els passos de ball han de ser els que hem apres avui, així els posem en pràctica.”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback: “Recordeu que només es poden fer passos que hem practicat avui!”; “Canviem de pas!” - Ajudes: Posar un exemple abans de començar el joc. 	<p>Si pilles, buscar estratègia.</p>	
--	--------------------------------------	--

<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		15'

- Taula 20. Sessió 6.

SESSIÓ 7: BACK TO BASICS 2.0

Continguts de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Control del moviment (dissociacions i onades) - Hip-Hop - Coordinació
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaços de memoritzar una coreografia completa. - Associar els diferents passos de ball al ritme de la cançó.
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil

EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
<p>TASCA 0: ATERRATGE (SI ELS ALUMNES VENEN MOLT ESBERATS)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“Avui anirem un pas endavant i durant la classe d'avui us ensenyaré una coreo de hip-hop.</p> <p>No us preocupeu, aniré molt lent i sabeu que si hi ha qualsevol dubte, estic aquí per resoldre'ls i repetir les coses tots els cops que faci falta.”</p>		5'

<p>TASCA 2: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	<p>10'</p>
---	--	------------

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [ESCALFAMENT.mov](#)

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere ("cranc")

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.

<ul style="list-style-type: none"> - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files. - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 3: DISSOCIACIONS + ONADES</p> <p>Al ritme de la música, anirem fent dissociacions amb les diferents parts del cos, primer de manera marcada, per després fer el moviment més fluit i circular.</p> <p>Després, treballarem diferents tipus d'onades amb el cos.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es poden veure els diferents exercicis: S7-T3.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Controlar el moviment del cos.</p> <p>Metodologia: Commandament directe.</p>	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p>	<p>10'</p>

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.
- Material: Altaveu i ordinador/mòvil.
- Participants: Separats per la sala de manera individual.
- Temps: 5' + 5'.

Rol del professor:

- Instruccions:
 - DISSOCIACIONS: "Començem movem el cap cap endavant, com si fossim una tortuga."; "Ara mourem el cap enrere, com si volguessim ensenyar papada."; "Canviem movent el cap cap al cantó dret. Veureu que us costa més aquest moviment, però al principi és normal que el moviment sigui mínim. Intentem que només es mogui el cap."; "Canviem cap a l'altre cantó."; "D'acord. Ara dibuixarem un quadrat amb el cap, ajuntant tots els moviments anteriors."; "Ho fem de manera seguida."; "Canviem de direcció."; "Baixem al pit i el portem endavant i enrere."; "De cantó a cantó."; "Dibuixem un quadrat de manera marcada."; "Ara ho fem de manera seguida."; "Fem el mateix cap a l'altre direcció."; "Baixem al maluc i farem directament el quadrat."; "Canviem de direcció."
 - ONADES: "Començarem fent onades de dalt a baix. El moviment comença des del cap, mirant cap adalt. A partir d'aquí, treiem pit mentre el cap torna a la posició inicial i, a continuació, amaguem el maluc per després realitzar retroversió. Aquest moviment el repetim fins que ho poguem realitzar de forma fluida."; "L'onada de baix cap a dalt, és a la inversa, començem flexionant cames, per amagar el maluc, treure pit i pujant el cap."; "Seguim amb la onada cap al cantó, la qual començarem flexionant les cames, portant el maluc cap al cantó de la onada i, a partir d'aquí, portarem el moviment del tronc fins adalt."; "Fem el mateix cap a l'altre cantó."

<ul style="list-style-type: none"> - Feedback: <ul style="list-style-type: none"> - DISSOCIACIONS i ONADES: “Molt bé!”; “Seguim intentant!”; “Si no ens surt ràpid, ho fem lent.”; “Súper!” - Ajudes: Ajudar en tot moment si hi han dificultats i, si es cau, anar més lent a l’hora d’explicar. 		
<p>TASCA 4: COREO HIP-HOP</p> <p>A continuació, ensenyarem una petita coreo de hip-hop (creada pel docent).</p> <p>Objectiu de la tasca: Descobrir i practicar passos de hip-hop en forma de coreografia.</p> <p>Metodologia: Commandament directe; Ensenyament recíproc.</p> <p>Normes d’actuació: Ajudar-se entre companys sempre que es pugui. Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Condicions d’organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. - Temps: A dictar pel docent i les necessitats de l’alumnat. <p>Rol del professor:</p>	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l’atenció en l’objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p> <p>Seguir el ritme de la música.</p>	<p>35’</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: El docent ha d'ensenyar de manera lenta els diferents passos de la coreo anant pas a pas. Sempre ha d'estar pendent dels dubtes dels alumnes i adaptar-se al ritme de la classe. - Feedback: "Molt bé!"; "Seguim així!"; "M'estic explicant?" - Ajudes: Estar pendents dels alumnes per si veiem que algú va molt perdut i necessita que ho repetim més cops. 		
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		15'

- Taula 21. Sessió 7.

SESSIÓ 8: NEW STYLE - COMERCIAL

Continguts de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Comercial (passos bàsics) - Coordinació
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaços de memoritzar una coreografia completa. - Associar els diferents passos de ball al ritme de la cançó.
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil

EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
<p>TASCA 0: ATERRATGE (SI ELS ALUMNES VENEN MOLT ESBERATS)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobrimet guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>"Avui canviem d'estil i passem a un estil més nou i que probablement estiguen més familiaritzats. Treballarem sobre diferents passos bàsics del comercial, els quals formen la base de l'estil per, al final de la classe, practicar-los de manera seguida en forma de coreo."</p>		5'
		10'

<p>TASCA 2: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor representat: ESCALFAMENT.mov</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	
--	--	--

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere ("cranc")

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.
- Material: Altaveu i ordinador/mòvil.

<ul style="list-style-type: none"> - Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files. - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 3: INTRODUCCIÓ AL COMERCIAL</p> <p>"L'estil comercial fa referència al tipus de ball que veiem als videoclips i als escenaris de concerts. És tot aquell ball que té com a objectiu acompanyar a un cantant o artista.</p> <p>A més, normalment els balls comercials són senzills, dinàmics i divertits, per la qual cosa agraden molt als joves, que a més coneixen a la perfecció les coreografies i cançons de moda.</p> <p>A continuació, veurem l'actuació de la Rosalia al seu Tour "Motomami" interpretant la cançó Bizcochito, la qual va ser un trend viral entre tota la juventud."</p> <ul style="list-style-type: none"> - Video: Music Now [@MusicNowES]. (2022, octubre 27). ROSALÍA - BIZCOCHITO (MOTOMAMI TikTok Live Performance 4K). Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=I5rUSfdLrVM <p>Rol del professor: Preguntar a l'alumnat si sabia de l'existència d'aquest estil abans d'explicar-ho.</p>		5'

<p>TASCA 4: PASSOS BÀSICS</p> <p>Ensenyarem 4 passos bàsics de comercial els quals estaràn inclosos en la coreo de la següent tasca.</p> <p>Els passos són els següents: S8-T4.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Descobrir i practicar passos de comercial.</p> <p>Metodologia: Commandament directe; Ensenyament recíproc.</p> <p>Normes d'actuació: Ajudar-se entre companys sempre que es pugui. Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. - Temps: A dictar pel docent i les necessitats de l'alumnat. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: El docent ha d'ensenyar de manera lenta els diferents passos de comercial, seguint un ordre i anant pas a pas. Sempre ha d'estar pendent dels dubtes dels alumnes i adaptar-se al ritme de la classe. - Feedback: "Molt bé!"; "Seguim així!"; "M'estic explicant?" 	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p>	<p>10'</p>
--	---	------------

<ul style="list-style-type: none"> - Ajudes: Estar pendents dels alumnes per si veiem que algú necessita ajuda. 		
<p>TASCA 5: COREO</p> <p>A continuació, ensenyarem una petita coreo de comercial, incluint els passos que hem ensenyat en la tasca anterior (creada pel docent).</p> <p>Objectiu de la tasca: Practicar els passos de comercial en forma de coreografia.</p> <p>Metodologia: Commandament directe; Ensenyament recíproc.</p> <p>Normes d'actuació: Ajudar-se entre companys sempre que es pugui. Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. - Temps: A dictar pel docent i les necessitats de l'alumnat. <p>Rol del professor:</p>	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p> <p>Seguir el ritme de la música.</p>	<p>30'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: El docent ha d'ensenyar de manera lenta els diferents passos de la coreo anant pas a pas. Sempre ha d'estar pendent dels dubtes dels alumnes i adaptar-se al ritme de la classe. - Feedback: "Molt bé!"; "Seguim així!"; "M'estic explicant?" - Ajudes: Estar pendents dels alumnes per si veiem que algú va molt perdut i necessita que ho repetim més cops. 		
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		15'

- Taula 22. Sessió 8.

SESSIÓ 9: NEW STYLE - AFRO

Continguts de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Passos bàscis afro (Network, Guda, Gwara Gwara i Pouncing cat) - Coordinació 		
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaços de memoritzar una coreografia completa. - Associar els diferents passos de ball al ritme de la cançó. 		
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil		
EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS	
<p>TASCA 0: ATERRATGE (SI ELS ALUMNES VENEN MOLT ESBERATS)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'	

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>"Tornem a canviar d'estil i passem a un estil més folklòric i que segur que coneixeu: L'ESTIL AFRO.</p> <p>Avui aprendrem diferents passos bàsics d'afro, els quals formen la base de l'estil per, al final de la classe, practicar-los de manera seguida en forma de coreo."</p>		5'

<p>TASCA 2: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i despès l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	<p>10'</p>
--	--	------------

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [ESCALFAMENT.mov](#)

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere ("cranc")

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.

<ul style="list-style-type: none"> - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files. - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 3: INTRODUCCIÓ A L'AFRO</p> <p>"L'estil afro té origen dins les tradicions culturals del continent africà. Es balla combinant moviments de diferents estils de danses urbanes desenvolupades a països com el Congo, Ghana, Costa d'Ivori, Senegal i molts altres. És un dansa amb un tempo ràpid i s'hi barregen la percussió, les veus i sons tant tradicionals com electrònics.</p> <p>Es podria definir per la força i l'energia. És una dansa poderosa, fins i tot amb un toc agressiu, en què el ballarí expressa tot el que porta dins seu. S'utilitzen constantment moviments ondulats i rítmics del maluc, braços i cames.</p> <p>A continuació, veurem un video exemple d'aquest estil de ball."</p> <ul style="list-style-type: none"> - Video: Bad Gyal, C. [@badgyalcassie8273]. (2019). <i>Afrodance class A-Star - Balaya (Official Dance Routine Video) By @badgyalcassie #BalayaChallenge</i>. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=LlIwrHL06e0 (min. 1:09 - 2:15) <p>Rol del professor: Preguntar a l'alumnat si sabia de l'existència d'aquest estil abans d'explicar-ho.</p>		5'

<p>TASCA 4: PASSOS BÀSICS</p> <p>Ensenyarem 4 passos bàsics d'AFRO els quals estaràn inclosos en la coreo de la següent tasca.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Network 2. Guda 3. Gwara Gwara 4. Pouncing cat <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es poden veure els passos: S9-T4.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Descobrir i practicar passos d'afro.</p> <p>Metodologia: Commandament directe; Ensenyament recíproc.</p> <p>Normes d'actuació: Ajudar-se entre companys sempre que es pugui. Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. 	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p>	<p>10'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Temps: A dictar pel docent i les necessitats de l'alumnat. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: El docent ha d'ensenyar de manera lenta els diferents passos de dansa urbana, seguint un ordre i anant pas a pas. Sempre ha d'estar pendent dels dubtes dels alumnes i adaptar-se al ritme de la classe. - Feedback: "Molt bé!"; "Seguim així!"; "M'estic explicant?" - Ajudes: Estar pendents dels alumnes per si veiem que algú necessita ajuda. 		
<p>TASCA 5: COREO</p> <p>A continuació, ensenyarem una petita coreo d'afro, incluint els passos que hem ensenyat en la tasca anterior (creada pel docent).</p> <p>Objectiu de la tasca: Practicar els passos d'afro en forma de coreografia.</p> <p>Metodologia: Commandament directe; Ensenyament recíproc.</p> <p>Normes d'actuació: Ajudar-se entre companys sempre que es pugui. Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. 	<p>Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p>	<p>30'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. - Temps: A dictar pel docent i les necessitats de l'alumnat. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: El docent ha d'ensenyar de manera lenta els diferents passos de la coreo anant pas a pas. Sempre ha d'estar pendent dels dubtes dels alumnes i adaptar-se al ritme de la classe. - Feedback: "Molt bé!"; "Seguim així!"; "M'estic explicant?" - Ajudes: Estar pendents dels alumnes per si veiem que algú va molt perdut i necessita que ho repetim més cops. 	<p>Seguir el ritme de la música.</p>	
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		<p>15'</p>

- Taula 23. Sessió 9.

SESSIÓ 10: PROCÈS DE CREACIÓ				
Continguts de la sessió	- Procés de creació			
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaços de crear una peça creativa pròpia. - Compartir idees i cooperar amb els companys. 			
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil			
EXPLICACIÓ			CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
<p>TASCA 0: ATERRATGE (SI ELS ALUMNES VENEN MOLT ESBERATS)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p> <p>Condicions d'organització:</p>			<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'

<ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“Avui començem a treballar sobre el procés de creació, el qual serà part de la nota del projecte.</p> <p>En primer lloc, explicaré tot el que heu de saber sobre el procés de creació i com afrontar-lo, per després deixar-vos temps per començar a elaborar-lo.”</p>		5'
		10-15'

TASCA 2: QUÈ ÉS EL PROCÉS DE CREACIÓ?

“Entenem com a procés de creació el temps que passa entre l’idea inicial i el resultat final, el qual sol tenir diferents fases implícites.

Rovira (2019) planteja les 4 fases que hauria de tenir un procés de creació:

- Fase 1: Pluja d’idees → La qual és una fase d’exploració lliure on volem investigar i trobar una idea comuna entre els diferents membres del grup.
 - Pluja d’idees / Escollir tema / Investigació / Emocions experimentades / Accions espontànies / Reflexió i Valoració.
- Fase 2: Composició → Provem diferents propostes individuals i grupals i, a través de barrejar-les es prenen decisions. Contra més propostes, més idees surgiran.
 - Selecció de propostes / Composició / Reflexió i Valoració.
- Fase 3: Retocs → Representem la creació una primera vegada i mirem críticament la peça per tal de millorar-la.
 - Prèvia / Retocs / Reflexió i Valoració.
- Fase 4: Resultat final → Actuació final.
 - Escenificació / Feedback / Reflexió i Valoració.

Aquestes son les 4 fases que haurieu de seguir durant el vostre procés de creació.

L’objectiu d’aquest procés és que us atreviu a experimentar noves formes de moviment i creació, que us ajudeu entre vosaltres i que tots els membres del grup participin en la creació.

<p>Dit això, aquest procés de creació va dirigit a crear una coreografia la qual vagi lligada a una història. La temàtica és totalment lliure i jo seré aquí per tot el que necessiteu.”</p>		
<p>TASCA 3: ASPECTES A TENIR EN COMPTE</p> <p>Com a docent, preparar quins son els aspectes més important que haurien de tenir en compte els alumnes a l'hora de realitzar el seu procés de creació.</p> <p>Explicar els aspectes que es tindran en compte en l'avaluació:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Organització i participació del grup ● Seguiment de les fases ● Utilització de l'espai ● Coreografia i ritme ● Expressivitat i creativitat 		15-20'
<p>TASCA 4: PLUJA D'IDEES PROCÉS DE CREACIÓ</p> <p>L'alumnat podrà començar a pensar idees i a treballar a classe en el seu procés de creació.</p>	Tenir una idea o tema general.	30'

<p>Objectiu de la tasca: Fer un recull d'idees.</p> <p>Metodologia: Inclusiva.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: El que els alumnes necessitinl. - Participants: Per grups de procès de creació, repartits per la sala. - Temps: Autogesió de l'alumnat. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Disposeu de 40 minuts per començar el vostre procés de creació. Jo serè aquí per qualsevol ajuda que necessiteu o dubte que tingueu." - Feedback: Assegurar-se que tothom està treballant en la matèria. - Ajudes: Ajudar als grups que ho necessitin. 	<p>Escoltar a tots els components del grup.</p> <p>Un cop pensat el tema, repartir funcions i tasques i fer un petit guió.</p>	
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p>		<p>15'</p>

QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.		
---	--	--

- Taula 24. Sessió 10.

SESSIÓ 11: PROCÈS DE CREACIÓ - TREBALLEM A CLASSE

Continguts de la sessió	- Procés de creació
Objectius educatius	- Ser capaços de crear una peça creativa pròpia. - Compartir idees i cooperar amb els companys.
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil

EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
<p>TASCA 0: ATERRATGE (SI ELS ALUMNES VENEN MOLT ESBERATS)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p> <p>Condicions d'organització:</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	<p>3'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“D’acord! Avui seguim treballant sobre el procés de creació, el qual és part de la nota del projecte.</p> <p>Escalfarem i després ja tindreu tota la classe per seguir amb les vostres creacions. Jo aniré passant grup per grup per veure com treballem i també per si teniu dubtes o preguntes.”</p>		5'
		10'

<p>TASCA 2: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: ESCALFAMENT.mov</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	
---	--	--

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere (“cranc”)

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.
- Material: Altaveu i ordinador/mòvil.

<ul style="list-style-type: none"> - Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files. - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 3: TREBALL A CLASSE</p> <p>L'alumnat podrà treballar a classe en la seva creació.</p> <p>Objectiu de la tasca: Treballar sobre la seva creació.</p> <p>Metodologia: Inclusiva.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: El que els alumnes necessitin. - Participants: Per grups de procés de creació, repartits per la sala. - Temps: Autogestió de l'alumnat. 	<p>Tenir un cert ordre sobre la creació.</p> <p>Treballar a base de prova-error i modificar.</p> <p>Tenir en ment sempre la idea general.</p>	<p>50'</p>

<p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Disposeu de 50 minuts per treballar en la vostra creació. Jo serè aquí per qualsevol ajuda que necessiteu o dubte que tingueu.” - Feedback: Assegurar-se que tothom està treballant en la matèria. - Ajudes: Ajudar als grups que ho necessitin. 		
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se’ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre’l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l’acaben.</p> <p>A més, també se’ls entregarà el qüestionari final perquè el completin a casa per tal de finalitzar el diari d’aula.</p>		15’

- Taula 25. Sessió 11.

SESSIÓ 12: ACTUACIÓ FINAL

Continguts de la sessió	- Procés de creació (activitat avaluativa)		
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaços de representar una peça creativa pròpia. - Expressar a través del moviment. 		
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil		
EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS	
<p>TASCA 0: ATERRATGE (SI ELS ALUMNES VENEN MOLT ESBERATS)</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p> <p>Condicions d'organització:</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	3'	

<ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. - Música: The Danish Waterfall - Soeren Zen. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“Avui és el dia! Avui presenteu la vostra creació.</p> <p>Abans de començar, escalfarem i, per saber l'ordre d'actuació farem un petit sorteig (de manera molt ràpida). Després començarem amb les actuacions i per acabar, m'entregareu el diari d'aula al final de la classe.”</p>		5'
		10'

<p>TASCA 2: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: ESCALFAMENT.mov</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	
---	--	--

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

1. Llançaments de cama endavant
2. Llançaments de cama enrere
3. Split squats
4. Squats
5. Equilibri sobre una cama
6. Quatre grapes endavant
7. Quatre grapes enrere (“cranc”)

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.
- Material: Altaveu i ordinador/mòvil.

<ul style="list-style-type: none"> - Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files. - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 3: ACTUACIONS</p> <p>Els diferents grups ens ensenyaran les seves creacions, mentre la resta d'alumnat fa de públic.</p> <p>El docent grabarà les actuacions mentre completa la rúbrica d'avaluació (si no l'acaba, té el video per fer-ho posteriorment).</p> <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dient l'ordre dels grups i posar ordre dins la sala. - Feedback: Petita valoració després de l'actuació. 		50-60'
<p>VALORACIÓ FINAL I LLIURAMENT DEL DIARI D'AULA</p>		10'

<p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>LLIURAMENT DEL DIARI D'AULA.</p>		
---	--	--

- Taula 26. Sessió 12.

1.7. Activitats i instruments d'avaluació

L'avaluació del projecte constarà de:

ACTIVITATS AVALUATIVES	PERCENTATGES
Diari d'aula	40%
Procés de creació	40%
Actitud*	20%

*L'avaluació de l'actitud queda subjecte al docent.

- Taula 27. Avaluació projecte.

DIARI D'AULA

Per tal de realitzar un seguiment entre sessions, l'alumnat haurà de realitzar un diari d'aula (que completarà al final de cada sessió) per tal d'expressar com s'han sentit a cada sessió i, d'aquesta manera, veure com van progressant a mida que avança el projecte i si s'han aconseguit els dos objectius educatius relacionats amb la creació d'un espai segur i sa dins la classe.

En cas que no disposin de temps suficient per completar el qüestionari diari, podran acabar de completar-lo a casa seva, ja que se'ls aniran guardant per tal d'anar formant el diari d'aula que hauràn de lliurar l'últim dia de projecte.

Un diari d'aula és una activitat d'avaluació la qual consta d'un recull de qüestionaris en el qual l'alumnat reflexiona sobre la pràctica que s'ha dut a terme i constitueix una "autobiografia" del treball realitzat.

A més, en la penúltima sessió, se'ls entregarà un qüestionari de tancament, que hauràn d'emplenar a casa, per veure que és el que ha après durant el projecte i que els interessaria seguir aprenent en un futur. Aquest també formarà part del diari d'aula que s'entregarà l'últim dia.

QÜESTIONARI DIARI (un per sessió)

Nom i cognom:	
Data o Sessió:	
Què he après en aquesta sessió?	
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	
Què és el que més m'ha agradat i per què?	
Què és el que menys m'ha agradat i per què?	
Com m'he sentit a classe? (emocions)	
He demanat i/o he ofert ajuda a...	
El que vull aprendre en aquest projecte és...	
M'agradaria aprofundir en...	

- Taula 28. Diari d'aprenentatge – Avaluar per Aprendre. (2023)

Amb aquest qüestionari l'objectiu principal és veure l'evolució de cada alumne i saber com s'ha sentit durant cadascuna de les sessions.

A partir d'aquí, el docent haurà de fer un anàlisi de dades per tal de veure que els ha costat més als alumnes i, de cares a l'any vinent, modificar-ho si escau per tal d'adaptar-se a les característiques del seu alumnat.

A més, també podrà saber quines són les emocions més prevalents entre l'alumnat, acostar-se a la seva visió sobre el contingut i, d'aquesta manera, poder adaptar-se més a les seves necessitats. També podrà saber en què estan interessats i així, afegir continguts nous dins del projecte.

QÜESTIONARI DE TANCAMENT (al final projecte)

Nom i cognom:	
Data o Sessió:	
El que no sabia i ara sé és...	
El que més m'ha costat ha estat... i ho he solucionat amb...	
El que menys m'ha costat ha estat... perquè...	
El que més m'ha impactat ha estat... perquè...	
He demanat i/o he ofert ajuda a...	
El que encara no he resolt és...	
El que he trobat a faltar ha estat...	
Els reptes que em plantejo a partir d'ara són...	

- *Taula 29. Diari d'aprenentatge – Avaluat per Aprendre. (2023)*

En canvi, amb aquest qüestionari final el docent podrà saber com ha viscut l'alumne a nivell global aquest projecte, tant positiu com negatiu i, a partir d'aquí, seguir millorant aspectes per tal d'adaptar-se més a les seves necessitats.

A més, podrà saber què no ha pogut resoldre, què li hagués agradat tractar i què vol posar en pràctica, el qual pot servir d'orientació al docent per continguts a tractar l'any vinent amb el grup classe.

RÚBRICA AVALUACIÓ DIARI D'AULA

	Assoliment Excel·lent (4)	Assoliment Notable (3)	Assoliment Suficient (2)	Assoliment Insuficient (1)
Recull de qüestionaris (25%)	Conté tots els qüestionaris.	Falten un o dos qüestionaris.	Falten tres o quatre qüestionaris.	Falten més de quatre qüestionaris.
Maduresa (65%)	Reflexiona i justifica de forma profunda en les preguntes.	Reflexiona Reflexiona de forma profunda en les preguntes.	Reflexiona de forma superficial en les preguntes.	No hi ha cap tipus de reflexió en les preguntes.
Presentació, ordre i ortografia (10%)	Els qüestionaris estan ordenats, amb una presentació cuidada i sense faltes ortogràfiques.	Els qüestionaris estan ordenats, amb una presentació cuidada però hi ha faltes ortogràfiques.	Els qüestionaris estan ordenats, però hi ha faltes ortogràfiques i la presentació no és clara.	Els qüestionaris no estan ordenats, hi ha faltes ortogràfiques i la presentació no és clara.

- Taula 30. Rúbrica d'avaluació Diari d'Aula.

PROCÉS DE CREACIÓ

Com he mencionat a l'apartat anterior en la Sessió 10, el procés de creació té com a objectiu crear una coreografia lligada a una història amb una temàtica totalment lliure.

Dit això, a continuació mostro la rúbrica d'avaluació per a la qualificació d'aquesta activitat avaluativa.

RÚBRICA AVALUACIÓ PROCÈS DE CREACIÓ

Els dos primers ítems a valorar, s'haurien de valorar durant les dues sessions de treball a classe, mentre que les següents es valorarien el dia de l'actuació.

A més, com menciono a la Sessió 12, el docent podrà grabar les diferents actuacions per acabar de completar les rúbriques si no ha pogut completar-la durant la sessió o vol reavaluar-la posteriorment, sempre hi quan disposi dels drets d'imatge dels alumnes.

La següent rúbrica és d'elaboració pròpia, però he agafat inspiració de les següents fonts:

- *Rúbrica para evaluar el diseño de una coreografía o baile.* (2023). Intef.es. <https://cedec.intef.es/rubrica/rubrica-para-evaluar-el-diseno-de-una-coreografia-o-baile/>
- Novell, E. (2023). *RUBRICA D'AVAUACIÓ DEL TREBALL EN GRUP.* Xtec.cat. <https://blocs.xtec.cat/xcbprojecte27/files/2016/03/rubrica-treball-en-grup.pdf>

	Assoliment Excel·lent (4)	Assoliment Notable (3)	Assoliment Suficient (2)	Assoliment Insuficient (1)
Organització i participació del grup (treball a classe) (25%)	El grup s'ha organitzat molt bé. Han sapigut prendre decisions per consens. Tots els membres s'han implicat per igual en la creació i la presa de decisions.	El grup s'ha organitzat bé. Algunes decisions no s'han pogut prendre per consens i no tots els membres s'han implicat per igual en la creació i la presa de decisions.	El grup ha tingut algunes dificultats en l'organització i ha costat prendre decisions. Ha hagut d'intervenir el supervisor per tal d'arribar a algun acord i tirar endavant la creació.	Ha costat molt organitzar el grup. No hi ha hagut acord en la presa de decisions. Ha calgut la intervenció del professor per dur a terme la creació.
Seguiment de les fases (treball a classe) (20%)	Han seguit el procés de creació, respectant les diferents fases i tinguent en compte els aspectes exposats a classe.	Han seguit el procés de creació, respectant les diferents fases. Tot i això, no han tingut en compte els aspectes exposats a classe.	Han seguit el procés de creació, però no han respectat totes les fases i tampoc han tingut en compte els aspectes exposats a classe.	No han seguit el procés de creació i tampoc han tingut en compte els aspectes exposats a classe.
Utilització de l'espai (10%)	S'ha programat una coreografia en què s'inclouen bastants canvis de posicions i moviments a l'espai per part de tots i cadascun dels participants.	S'ha programat una coreografia en què s'hi inclou certa varietat de posicions i moviments a l'espai per part d'alguns dels participants.	S'ha programat una coreografia en què només s'inclouen alguns canvis de posicions i moviments a l'espai per part d'alguns dels participants.	A la coreografia no s'ha programat el canvi de posicions i moviments a l'espai per part de cap participant.
Coreografia i ritme (30%)	La coreografia preveu una coherència dels passos previstos amb el tipus de música escollida, i són executats amb fluïdesa i alta capacitat rítmica per part de tots els components del grup.	La coreografia preveu una coherència dels passos previstos amb el tipus de música escollida i són executats amb certa fluïdesa i capacitat rítmica per gran part dels components del grup.	La coreografia preveu certa coherència dels passos previstos amb el tipus de música escollida i són executats amb poca fluïdesa i una discreta capacitat rítmica per part dels components del grup.	La coreografia no inclou una coherència dels passos previstos amb el tipus de música escollida i els components del grup demostren una capacitat rítmica escassa en l'execució dels passos coreogràfics.

Expressivitat i creativitat (15%)	Els moviments coreogràfics són molt originals, creatius i expressen emocions relacionades amb la temàtica de la cançó.	Els moviments coreogràfics són força originals encara que no sempre expressen emocions relacionades amb la temàtica de la cançó.	Els moviments coreogràfics no són gaire originals, i expressen poques emocions relacionades amb la temàtica de la cançó.	Els moviments coreogràfics no són originals, són estereotipats i no expressen emocions relacionades amb la temàtica de la cançó.
--	--	--	--	--

- Taula 31. Rúbrica d'avaluació Procés de Creació.

ACTITUD

L'avaluació de l'actitud queda subjecte al docent. El professional és el que tria quina rúbrica o instrument utilitzar per a avaluar aquest 20% de la nota.

1.8. Criteris d'avaluació

Els criteris d'avaluació que es tindran en compte en aquest projecte són els plantejats al currículum educatiu.

Els corresponents amb la competència nº3:

- Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.
- Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.

I els de la competència nº5:

- Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.
- Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.
- Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.
- Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

A més, també tindrà en compte els següents criteris d'avaluació, relacionats amb les activitats d'avaluació:

- Reflexionar de forma profunda sobre la seva experiència en el projecte.
- Crear una composició de creació creativa pròpia de forma cooperativa.
- Mostrar una actitud predisposada, activa i respectuosa cap a l'assignatura.

8. QÜESTIONS ORGANITZATIVES

L'últim pas d'aquest projecte dins de la fase de disseny és elaborar el pressupost, el qual està subjecte a canvis i no és fix. També hauré de crear una estratègia de màrqueting i tríptic explicatiu per tal de poder presentar el projecte a l'Ajuntament de Salt.

El pressupost l'aconseguim fent un recompte del cos de recursos materials, humans i de publicitat, que és el que exposo a continuació.

A partir d'aquest pressupost, podrem començar a crear l'estratègia de màrqueting per, posteriorment, presentar el projecte a l'Ajuntament de Salt i seguir avançant dins la fase de disseny i preparació.

1. Recursos materials

El projecte *Dance Again* no necessita gran quantitat de recursos materials, però algun d'ells son de cost elevat. Els recursos materials necessaris són:

Sala amb miralls o miralls movibles	Gràndaria de la sala amb miralls depenent de la quantitat d'alumnes o 3 unitats de miralls movibles.
Altaveus	Cable o sense fil. Alta potència.
Ordinador/Mòvil	Reproducció de la música.
Màrfegues	Una per alumne.
Coixins	Un per alumne.

- Taula 32. Recursos Materials.

Pel que fa a la sala amb miralls, molts dels instituts objectius realitzen les classes d'Educació Física al Pavellò Municipal d'Esport. Aquest pavellò disposa d'una sala amb miralls i un equip de música a

la part superior de l'edifici, la qual podria ser un bon lloc on desenvolupar les classes del projecte. S'hauria de contactar amb l'Ajuntament de Salt, que detallaré a l'estratègia de màrqueting més endavant, per veure la disponibilitat de la sala i també la viabilitat de poder dur a terme les sessions del projecte al Pavelló.

Aquesta possibilitat ens permet abaratir el cost del projecte ja que, si la majoria dels instituts associats al projecte fessin ús de la sala, només s'haurien de comprar 30-40 coixins de meditació i màrfegues.

A més, pel que fa als altaveus el Servei d'Esports també els cedeix de forma gratuïta a entitats que organitzen esdeveniments i, per tant, seria una altra opció que podríem tenir en compte.

Pel que fa al ordinador o mòvil, és un recurs del qual tots els instituts disposen i per tant, no entraria dins del cost del projecte.

2. Recursos humans

Pel que fa als agents implicats al projecte, les sessions les porten a terme els mateixos docents dels centres i per tant, no entren dins el nostre cost.

Els agents que si que hem de tenir en compte són:

- Marta Padilla: com a creadora del projecte i professora de la formació professional.
 - 3 mesos de formació professional + 3 mesos de supervisar als centres

PRESSUPOST RRHH	
Marta Padilla	500 € / mes x 6 mesos = 3.000€
TOTAL	3.000€

- Taula 33. Cost Recursos Humans.

3. Publicitat

Per tal de publicitar el projecte, l'objectiu principal és comptar amb l'ajuda de l'Ajuntament de Salt. A l'hora de dissenyar i portar a terme l'estratègia de màrqueting comptaré amb l'ajuda del meu germà.

Pad1 Traffic és una empresa que té com objectiu ajudar a escalar el negoci on-line dels seus clients. Per tant, serà de gran ajuda per arribar als centres objectius del punt 5 (2) i donar a conèixer el projecte.

Les tasques que encomanaré a l'Arnau seran les següents:

1. Crear una presentació i un tríptic atractiu per tal de presentar el projecte a l'Ajuntament de Salt i, posteriorment als centres educatius. (exemple de presentació i tríptic a l'Annex 1)
2. Crear i portar les xarxes socials del projecte en el qual es mostri la realitat d'aquest, els objectius i beneficis.
3. Arribar als diferents centres objectius a través de les XXSS per tal de donar a conèixer el projecte.
4. Crear un contingut lligat a la missió, visió i valors del projecte.

A partir d'aquestes treballarem de forma conjunta per tal d'aconseguir els següents objectius:

1. Comptar amb l'ajuda de l'Ajuntament de Salt.
2. Arribar al màxim nombre de centres educatius objectiu dins la població de Salt.

La campanya de publicitat sol durar 3 mesos així que només comptaré amb ell durant aquest període.

PRESSUPOST PUBLICITAT	
PAD1 Traffic	500 € / mes x 3 mesos = 1.500€
TOTAL	1.500€

- Taula 34. Cost Publicitat.

4. Pressupost

Si agrupem tots els recursos materials i humans, arribem al cost total del projecte.

PRESSUPOST 1		
Sala amb miralls o miralls movibles	Gràndaria depèn de la quantitat d'alumnes.	Miralls movibles: 1.206,45€ x 3 = 3.619,35€ https://www.barras-de-danza.es/espejo-de-danza-movil-190-x-200cm.html
Altaveus	Cable o inalàmbric. Alta potència.	Altaveu inalàmbric: 90€ https://www.pccomponentes.com/avenzo-av-sp3202b-altavoz-bluetooth-250w?campaigntype=eshopping&campaignchannel=shopping&gclid=CjwKCAjwJmiiBhA4EiwAZe6jQzII-atYuNI403LftehDguTdab1u_2162-NPL0lySrCoHhDIAPoOMxoCr7EQAvD_BwE Altaveu de calbe: 219€ https://djmania.es/p/vonyx-

		vps102a?gad=1&gclid=CjwKCAjwjMiiBhA4EiwAZe6jQ7E0UJDbGnUc_ONH0aRy2N-Ljm65slrBO6hFA6L1c4ION6LMakfWxoCBZoQAvD_BwE
Ordinador/Mòvil	Reproducció de la música.	-
Màrfegues	Una per alumne.	4€ x 32 alumnes = 128€ https://www.decathlon.es/es/p/colchonet-esterilla-mat-pilates-negro140-cm-x-50-cm-x-6-5-mm/_/R-p-8610?mc=8131781&LGWCODE=2&gclid=CjwKCAjwjMiiBhA4EiwAZe6jQ8z3QHgMXH3Bwy6ZTQqSfZfM9s3qZw_xaWZavPoB6cV0mQRIVRVGwBoCg-UQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds
Coixins	Un per alumne.	20€ x 32 alumnes = 640€ https://vaya-yoga.com/zafus/zafu-eco-espelta-redondo-morado/?gclid=CjwKCAjwjMiiBhA4EiwAZe6jQwj7prmpM6hVSOPvEI54tkCALIejrgDOLGN6cNrxKG9Ka5HGnJsNZhoCcWsQAvD_BwE
TOTAL		4.477,35€

- Taula 35. Pressupost 1.

Aquest pressupost no és fix ja que, si l'Ajuntament de Salt permet fer les classes al Pavellò Municipal, no haurem de comptar amb el preu dels altaveus ni dels miralls (la instal·lació ja disposa del

material). Si que haurem de comptar però, amb el cost que proposi l'Ajuntament de Salt per cedir-nos la sala. Per tant quedaria el pressupost següent:

PRESSUPOST 2		
Sala amb miralls i equip de música	Ajuntament de Salt	Subjecte a l'Ajuntament.
Ordinador/Mòvil	Reproducció de la música.	-
Màrfegues	Una per alumne.	4€ x 32 alumnes = 128€ https://www.decathlon.es/es/p/colchoneta-esterilla-mat-pilates-negro140-cm-x-50-cm-x-6-5-mm/_/R-p-8610?mc=8131781&LGWCODE=2&gclid=CjwKCAjwjMiiBhA4EiwAZe6jQ8z3QHgMXH3Bwy6ZTQqSfzfM9s3qZw_xaWZavPoB6cV0mQRIVRVGwBoCg-UQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds
Coixins	Un per alumne.	20€ x 32 alumnes = 640€ https://vaya-yoga.com/zafus/zafu-eco-espelta-redondo-morado/?gclid=CjwKCAjwjMiiBhA4EiwAZe6jQwj7prmpM6hVSOPvEI54tkCALIejrgDOLGN6cNrxKG9Ka5HGnJsNZhoCcWsQAvD_BwE
TOTAL		768€

- Taula 36. Pressupost 2.

A part de tots els recursos materials, dins del pressupost s'hi ha d'afegir el cost dels recursos humans i de la publicitat.

Pressupost 1	
Recursos Materials	4.477,35€
RRHH	3.000€
Publicitat	1.500€
TOTAL	8.977,35€

Pressupost 2	
Recursos Marerials	768€
RRHH	3.000€
Publicitat	1.500€
TOTAL	5.268€

- Taula 37. Pressupost final 1 i 2.

A aquest pressupost faltaria afegir-li tot el cost de la formació professional, el qual es detallarà en una extensió del TFG si finalment porto a terme el projecte.

9. INTERVENCIÓ

Per tal de veure la viabilitat de projecte vaig decidir, durant la meua estada de pràctiques, realitzar una breu intervenció amb els alumnes de 3r d'ESO de la FEDAC Salt.

La intervenció constava de dues sessions semblants a les del projecte, adaptades a l'alumnat del centre. En la primera, vaig enfocar el contingut a aspectes d'expressió corporal i, en la segona, a la dansa urbana perquè són els continguts principals que es tracten al projecte. Tot i això, a l'Annex 2 trobeu les sessions al detall.

Al final de cada sessió, vaig repartir un qüestionari (molt semblant al que es presenta en el punt 1.7 de la proposta pedagògica) per tal de veure com s'havien sentit en ambdues classes i també que els hi havia agradat i costat més o menys, juntament amb si les sessions permeten assolir els diferents objectius plantejats (els qüestionaris que van respondre els diferents alumnes es troben a l'Annex 3 del treball).

Per tant, els dos grans objectius de la intervenció eren:

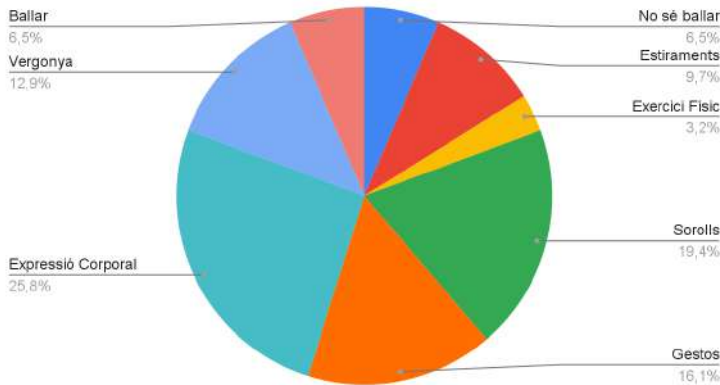
1. Comprovar la viabilitat del projecte.
2. Analitzar les sensacions de l'alumnat en ambdues sessions.

A continuació analitzaré les preguntes més rellevants i lligades als objectius del projecte per tal de comprovar l'assoliment dels objectius de la intervenció.

La primera sessió va ser més complicada que la segona perquè l'alumnat era més reticent cap al contingut (sobretot pels nois) i per la vergonya que els causava realitzar els diferents exercicis. Tot i això, hi va haver una participació activa i vaig poder dur a terme totes les activitats de manera satisfactòria.

Què he après en aquesta sessió?

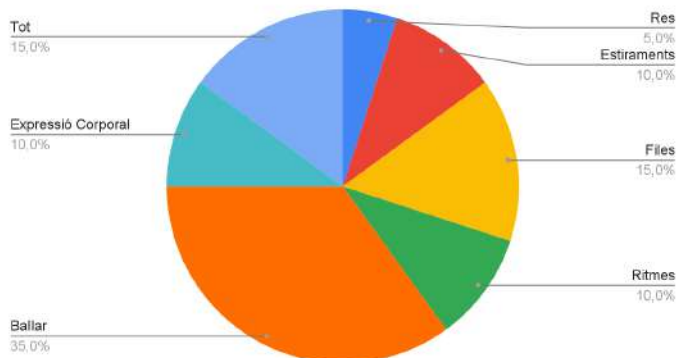
Pregunta 1



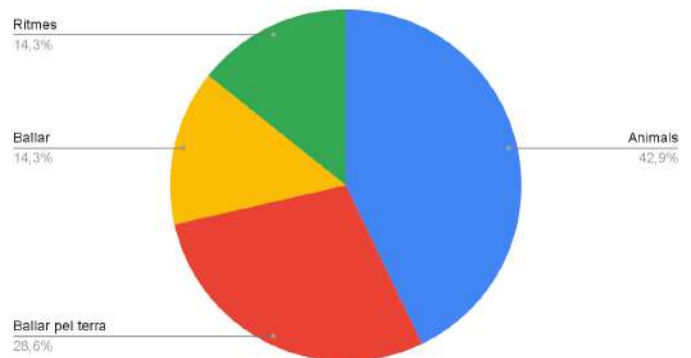
Veiem que la majoria d'alumnat es va familiaritzar amb el concepte d'Expressió Corporal i, en segon lloc, a través dels gestos i sorolls van poder treure's la vergonya de sobre i alliberar tensions. Així doncs, podem dir que l'objectiu educatiu 1.a i 1.b van ser assolits.

Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?

Pregunta 3 (+)



Pregunta 3 (-)



La meva sensació va ser que una de les preferides era el joc dels animals i les emocions, ja que, van poder deixar-se anar i "fer una mica el burro". Per altra banda, la que menys va agradar va ser la de ballar per nivells. Era conscient que segurament no se sentirien còmodes realitzant aquesta activitat, però crec que els va servir molt per afrontar la vergonya i almenys, intentar-ho. Molts nois es van quedar a un cantó durant aquesta tasca, tot i això, quan els animava a participar ho intentaven.

Tot i això, a través dels qüestionaris veig que una de les coses que més va agradar va ser ballar, tot i que també és una de les que menys, juntament amb els animals. Així doncs, crec que seria bona

idea separar aquestes dues preguntes (cosa que ja he fet en el qüestionari real del projecte), ja que pot donar confusió a l'hora d'analitzar els resultats.

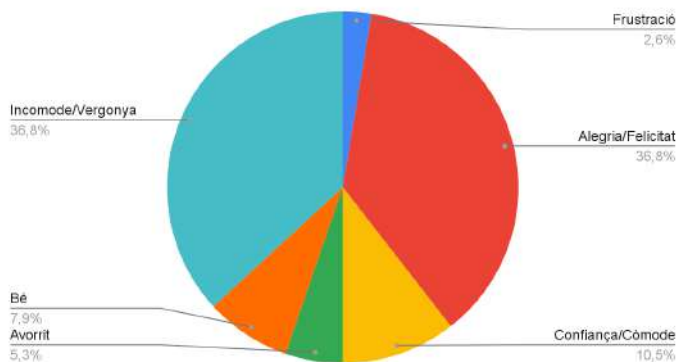
Com m'he sentit a classe? (emocions)

Una de les emocions més repetida és la d'alegria o felicitat, el qual ens deixa entreveure que van gaudir de la sessió una gran majoria.

En contra, l'altra gran majoria es va sentir incòmode o amb vergonya, cosa que és totalment normal, ja que segons em van comentar, era la primera vegada que feien una classe relacionada amb l'Expressió Corporal.

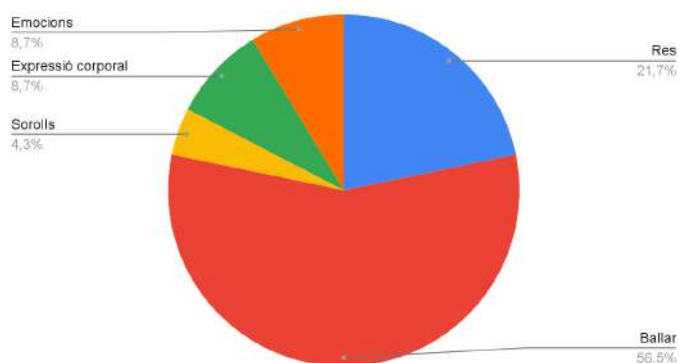
En una minoria, veiem que hi va haver frustració i avorriment el qual hem de tenir en compte en futures classes, ja que un dels objectius és *“Crear un ambient segur i sa en el qual els alumnes se sentin còmodes per expressar els seus pensaments i sentiments”*. Per tant, en sessions futures hauríem d'intentar treballar en la vergonya, la incomoditat i altres emocions relacionades per tal de reduir-les.

Pregunta 4



M'agradaria aprofundir en...

Pregunta 7



Més de la meitat de la classe vol aprofundir en la dansa, és a dir, que hi ha un gran interès en aquest tema.

Així doncs, veiem que tot i ser un contingut que els fa sentir fora de la seva zona de confort, el volen explorar.

Pel que fa a la segona sessió, va ser molt més fluida i participativa. Personalment, crec que van estar més còmodes amb el que tractàvem, ja que, alguna vegada ho han fet i a més, ja venien preparats de l'altra sessió i sabien més o menys com aniria la classe.

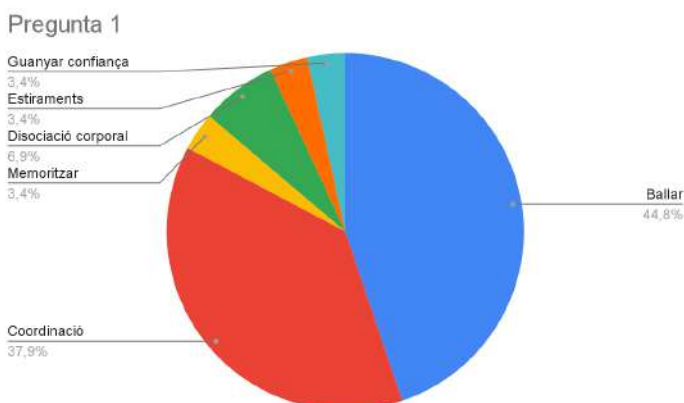
Al ser una classe més guiada i no tant d'exploració individual, va ser molt més fàcil mantenir l'atenció dels alumnes i permetre que preguntessin dubtes i s'ajudessin entre ells.

Tot i fer exercicis que mai havien fet, tenien ganes d'aprendre a ballar i a explorar noves formes de moviment. Mentre explicava la coreografia, els anaven sorgint dubtes o preguntes, el qual va permetre adaptar el ritme d'explicació al que ells necessitaven.

A més, molts d'ells es van adonar que tenien problemes per coordinar les diferents parts del cos i podies notar com es frustraven perquè no els sortia l'exercici. Al qüestionari de la segona sessió podem veure comentaris referents a què els costava coordinar els diferents passos.

Al contrari de la primera sessió, hi ha menys comentaris referents a la vergonya i més dirigits cap a la diversió i la comoditat, cosa que afirma que se senten més còmodes amb aquesta tipologia de contingut i classes. Tot i això, els comentaris de "no sé ballar" continuen essent presents.

Què he après en aquesta sessió?



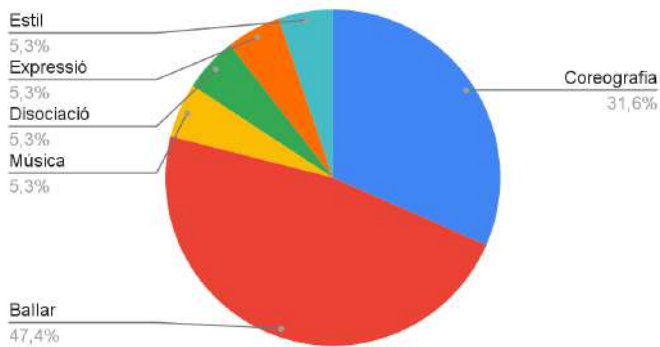
L'objectiu de la sessió, el qual era que es familiaritzessin amb la dansa urbana, es va aconseguir.

A més, alguns dels alumnes se'n van adonar de la dificultat de coordinar que tenien i com amb alguns exercicis de dansa la poden millorar.

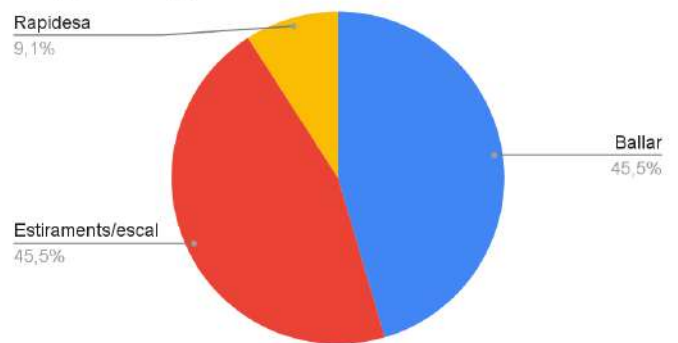
Tot i que és una minoria, veiem que hi ha alumnes que han guanyat confiança i se senten més segurs amb el contingut o la classe, cosa que és molt positiva i pot anar a més contra més classes d'aquesta tipologia fem, assolint diversos objectius educatius plantejats.

Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?

Pregunta 3 (+)



Pregunta 3 (-)



El que més ha agradat ha estat ballar i la coreografia. Molts dels alumnes en el qüestionari anterior volien ballar més i s'ha vist reflectit en aquesta pregunta. Així doncs, tornem a afirmar que aquest tipus de contingut és atractiu per l'alumnat i hi hauríem d'incidir més.

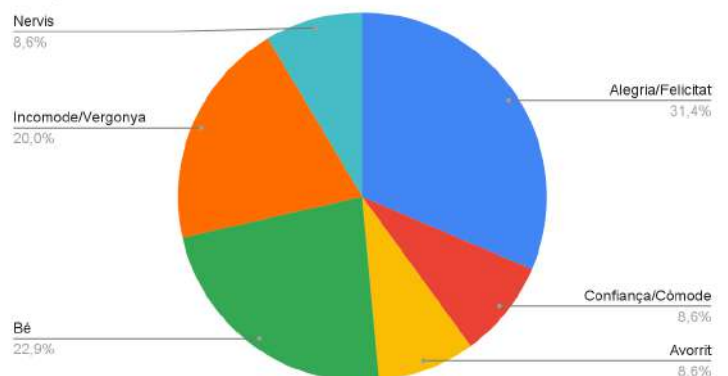
Per altra banda, hi ha una minoria a la qual no li agrada ballar (tot i representar un 45,5%, de les respostes negatives, en general el percentatge és molt més petit representant un 20%), els quals tots són nens. Això ens dona una pista d'un contingut a treballar: els estereotips i la perspectiva de gènere. Per tant, seria molt interessant afegir-los dins l'UD per tal d'evolucionar les falses creences i prototips d'esports.

Com m'he sentit a classe? (emocions)

A comparació amb la sessió anterior, la majoria dels alumnes han gaudit de la classe. Només una minoria han sentit vergonya i nervis.

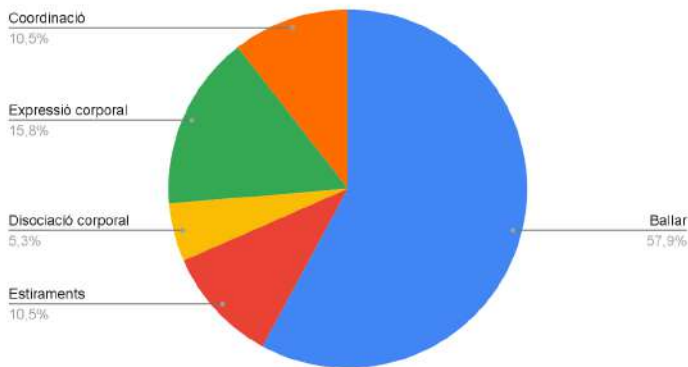
Aquests resultats ens mostren que a poc a poc es pot anar creant un entorn segur i sa on se sentin còmodes i lliures d'expressió.

Pregunta 4



M'agradaria aprofundir en...

Pregunta 7



Finalment, com hem vist en les respostes anteriors, hi ha un gran interès en la dansa i l'expressió corporal. En aquesta pregunta es veu reflectit, igual que l'interès per millorar la seva coordinació.

Podem concloure que hi ha una predisposició alta cap aquest tipus de contingut i, per tant, hi hem d'incidir molt més.

Com a conclusió, puc dir que va ser tot un èxit i que, si el projecte es portés a la pràctica podria ser molt beneficiós pels alumnes, tant per temes de vergonya i seguretat en si mateixos, com a treball per millorar la coordinació, el ritme, la memòria i l'expressió.

Tot i això, cada grup classe és un món i s'hauria d'adaptar sempre a les característiques d'aquests.

10. CONCLUSIONS

La realització d'aquest treball ha sigut intensa, motivadora i vocacional.

Aquest projecte porta una part de mi. Per una banda, sempre he tingut en ment proposar una manera de resoldre aquesta problemàtica i per fi he trobat una via per fer-ho, de manera molt personal i amb continguts que a mi m'agraden, gaudeixo i domino. Per altra, emocionalment he dedicat moltes hores a aquest projecte i això m'envalenteix a continuar endavant per acabar de completar aquesta proposta.

Crec que encara falta molta informació, però la idea general és clara i he pogut posar en pràctica moltes de les coses apreses a la carrera. És un projecte atrevit, però crec que pot tenir molt bona acollida entre les escoles i també entre els alumnes.

1. Limitacions

Pel que fa a les limitacions del projecte, m'hauria agradat poder haver intervingut durant més sessions per tal de poder veure més evolució, adaptació i aprenentatge per part de l'alumnat, tot i que no va ser possible per falta de temps a l'hora de preparar les sessions.

Al ser un treball amb una fase diagnòstica i de planificació curta, no he pogut desenvolupar tant com m'hauria agradat alguns dels apartats o continguts. Tot i això, crec que la informació clau hi és.

Lligat amb això, no hi ha hagut temps a desenvolupar tota la part de formació professional, la qual és molt interessant a l'hora d'afrontar la problemàtica, ja que pocs projectes aporten aquest tipus de formació per tal que siguin els docents qui portin a terme les tasques.

2. Propostes

Per tant, com a proposta principal de cara a un futur seria desenvolupar la formació professional de manera detallada per, un cop enllestit el projecte, presentar-lo a l'Ajuntament de Salt i poder començar amb la part de màrqueting per arribar als diferents centres educatius i, a partir d'aquí, passar a la fase d'implementació i seguiment.

Com a proposta secundària, podríem avaluar la possibilitat d'afegir un segon membre que impartís la formació professional (si el grup és molt nombrós), per tal d'oferir una formació més personalitzada. I també afegir més avaluadors a l'hora d'anar a fer les visites de seguiment durant les diferents actuacions dels docents en la formació de l'alumnat i així, els professionals podrien tenir un servei més individualitzat per resoldre dubtes o qüestions.

Per finalitzar, volia donar les gràcies al meu tutor de pràctiques Ricard Pradas per ajudar-me en la idea de projecte i guiar-me durant tot el procés de creació.

També volia agrair al meu tutor de pràctiques Ruben Salido per deixar-me portar a terme la intervenció en la FEDAC Salt.

10. BIBLIOGRAFIA

Alemán, C. F., & Serrano, C. A. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 66, 31-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=206807>

Bajek, M., Richards, K. A. R., & Ressler, J. (2015). Benefits of implementing a dance unit in physical education: Column editor: K. Andrew R. Richards. *Strategies*, 28(5), 43–45. <https://doi.org/10.1080/08924562.2015.1066613>

Becerra Pineda, S. J., & Chaves García, I. B. (2018). La expresión corporal como herramienta lúdica en los estudiantes de danza. *Educación y territorio*, 8(15), 13–34. <https://doi.org/10.38017/22563989.704>

BOE-A-1970-852 Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. (1970). Boe.es.

BOE-A-1991-16422 Real Decreto 1007/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. (1991). Boe.es.

BOE-A-2007-238 Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. (2006). Boe.es.

BOE-A-2013-12886 Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. (2013). Boe.es.

BOE-A-2015-37 Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (2015). Boe.es.

BOE-A-2020-17264 Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020). Boe.es.

BOE-A-2022-4975 Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. (2022). Boe.es.

Bonilla, M. D. M. (2008). La expresión corporal: herramienta eficaz en el ámbito de la enseñanza de la Danza. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (4), 39-41.

Bucek, L. E. (1992). Constructing a child-centered dance curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 63 (9), 39- 42.

Castro, J. P., & Otegui, A. U. (2012). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica. *Lecturas: Educación física y deportes*, 167, 4-13. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4703804.pdf>

Cañabate Ortiz, D., Rodríguez Cañabate, D., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2016). Educació física i dansa: valoració de la seva integració a les escoles de primària de les comarques de Girona. *Apunts Educació Física i Esports*, 125, 53–62. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2016/3\).125.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2016/3).125.04)

Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - G1062. (2023). Estudios. <https://web.ub.edu/es/web/estudis/w/grau-G1062?subjects>

Conesa, E., & Sánchez, S. A. (2017). La expresión corporal y danza en la educación física de secundaria y bachillerato. *Cuadernos de psicología del deporte*, 17(2), 111-120. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/54174/1/301961-1034571-1-SM.pdf>

Diari d'aprenentatge – Avaluar per Aprendre. (2023). [Avaluarperaprendre.cat](http://avaluarperaprendre.cat).

Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. (2022). *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*.

Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (2015). *ORDRE ENS/303/2015, de 21 de setembre, sobre el reconeixement de la innovació pedagògica*. Gencat.cat. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6966/1447492.pdf>

Fuentes, A.L. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. Valencia: Universidad de Valencia, Servicio de Publicaciones.

García Ruso, H. M^a. (1997). *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde.

García Sánchez, I., Pérez Ordás, R., & Calvo Lluch, F. (2015). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual. Aspectos metodológicos (Initiation to dance as an educational agent of body expression in the current physical education. Methodological aspects). *Retos*, 20, 33-36. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i20.34621>

García, C. M. (1994). *Formación del profesorado para el cambio educativo*.

Cosma, G., Dragomir, M., Dumitru, R., Lică, E., & Ghețu, R. (2016). The dance impact on the motor ability in children. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16, 382-386.

González, M. (Coord.) (1994). *La danza en la escuela*. Sevilla: Diputación Provincial de Sevilla.

Grado Ciencias del Deporte y la Actividad Física (CAFD) en Girona. (2019, enero 25). Euses - Campus de Salt (Girona). <https://girona.euses.cat/es/estudios/grado-cafd-girona/>

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (2023). Uvic.cat. <https://www.uvic.cat/es/grado/ciencias-de-la-actividad-fisica-y-del-deporte>

Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. (2023). Blanquerna - Universitat Ramon Llull. <https://www.blanquerna.edu/ca/grau-en-ciencies-de-lactivitat-fisica-i-de-lesport>

Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. (2023). Tecnocampus.cat. <https://www.tecnocampus.cat/grau/grau-en-ciencies-de-lactivitat-fisica-i-de-lesport>

Hasselbach, B. (1979): Didáctica de la danza. Objetivos de aprendizaje en la educación de la danza. *En VV.AA., Música y Danza para el niño (pp.65-92)*. Madrid: Instituto Alemán.

Herrera, S. (1994). *La importancia del movimiento en la Educación Musical*. *En Aula de innovación educativa*, 24, 17-21.

Herrera, S. (2000): *Ver la música, escuchar el movimiento*. En LEEME (Revista Electrónica Europea de Música en la Educación), 5, 1-4.

Kerzner, H. (2017). *Project Management: A Systems Approach to Planning, Scheduling, and Controlling*.

Kraus, R. (1969). *History of the dance in Art and Education*. New Jersey: Prentice-Hall.

Laban, R. (1978). *Danza educativa moderna*. Buenos Aires: Paidós.

Learreta Ramos, B., Sierra Zamorano, M.A. y Ruano Arriagada, K. (2009). «Los contenidos de expresión corporal». En Ruano, K. y Sánchez, G. *Expresión Corporal y Educación* (pp. 61-106). Sevilla: Wanceulen.

López Núñez, N., López Melgarejo, A. M., & Vicente Nicolás, G. (2020). La danza en Educación Física: análisis de los currículos autonómicos españoles de Educación Primaria. *Retos*, 38, 517–522. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77413>

López Ríos, M., & Vicente Nicolás, G. (2019). Movimiento y danza en Educación Secundaria: ¿un fraude curricular o un currículo fraudulento? *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. <https://doi.org/10.47553/rifop.v33i3.72590>

McCarthy, M. (1996). *Dance in the music curriculum*. *Music Educators Journal*, 82 (6), 17-21.

Menéndez, I.. (2015). *ADOLESCENCIA: LA CRISIS NECESARIA*. Isabelmenendez.com. <https://isabelmenendez.com/escuela/adolescencia.pdf>

Moncell Durden, E. (2018). *Beginning hip-hop dance with web resource: Interactive dance series*. Human Kinetics.

Montesinos, D. (2004). *La expresión corporal. Su enseñanza por el método natural*. Barcelona: Inde.

Mosston, M. i Ashworth, S. (2001). “La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza”. Barcelona: Hispano Europea.

Nicolás, G. V., Ortín, N. U., López, M. G., & Viguera, J. C. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *Retos digital*, 17, 42–45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3133244>

Novell, E. (2023). *RUBRICA D'AVUACIÓ DEL TREBALL EN GRUP*. Xtec.cat. <https://blocs.xtec.cat/xcprojecte27/files/2016/03/rubrica-treball-en-grup.pdf>

Onofre, M. (1996). A Supervisao Pedagógica no Contexto da Formação Didáctica em Educação Física. En: *Formação de Professores em Educação Física* (eds). Lisboa: F.M.H. 75-118.

Ossona, P. (1984). *La educación por la danza*. Barcelona: Paidós.

Piedrahita Vásquez, J. A., Elena, N., & López, L. (2008). *LA DANZA COMO MEDIO POTENCIADOR DEL DESARROLLO MOTOR DEL NIÑO EN SU PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL*. Edu.co.

Pla d'estudis Lleida. (2023). Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. https://inefc.gencat.cat/ca/inefc_lleida/grau_ciencies_activitat_fisica_i_esport/pla_estudis/

Pla d'estudis. (2023). Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. https://inefc.gencat.cat/ca/inefc_barcelona/grau_ciencies_activitat_fisica_i_esport/pla_estudis

Prados Maeso, P. (2013). El alumnado de 14 a 16 años y su entorno familiar: tipos de dinámicas y ambientes familiares, estilos parentales. *Acciones e investigaciones sociales*, 33, 115. https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.201333761

Project Management Institute. (2017). *A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK Guide)*.

Projecte educatiu de centre. (2023). Departament d'Educació. https://inefc.gencat.cat/ca/inefc_barcelona/grau_ciencies_activitat_fisica_i_esport/pla_estudis

Rajakumar, M. (2012). *Hip Hop Dance*. Greenwood Press.

Rizo, G. (1996). La enseñanza de los bailes y las danzas tradicionales en la escuela: un enfoque interdisciplinar. *Eufonía. Didáctica de la música* 3, 73-83.

Robinson, J. (1992). *El niño y la danza*. Barcelona: Mirador.

Romero, C. (1995). Ritmo y Danza en la Educación Musical. *Una interrelación de necesidad. Música y Educación*, 23,17-40.

Romero-Martín, M., Gelpi Fleta, P., Mateu Serra, M., & Lavega Burgués, P. (2017). Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios / Influence of Motor Practices on University Students' Emotional State. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*,67(2017). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.004>

Ros, N. (2003). Expresión corporal en educación: aportes para la formación docente. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(2), 1–10. <https://doi.org/10.35362/rie3322967>

Rovira, G. (2019). *Danza y Expresión Corporal*. Amerike. Instituto de Estudios Universitarios: México.

Rúbrica para evaluar el diseño de una coreografía o baile. (2023). Intef.es. <https://cedec.intef.es/rubrica/rubrica-para-evaluar-el-diseno-de-una-coreografia-o-baile/>

SaltT'educa - Plataforma per l'educació a Salt. (2023). <https://www.salteduca.org/>

Seu electrònica. (2023). <https://www.seu-e.cat/ca/web/salt/seu-electronica>

Serrano, G. P. (1993). *Elaboración de Proyectos Sociales: Casos prácticos*. Narcea Ediciones.

Smith, F. (2009). *Why arts education is crucial, and who's doing it best*. Edutopia; George Lucas Educational Foundation. <https://www.edutopia.org/arts-music-curriculum-child-development>

Tipos de metodologías educativas y características. (2021, julio 21). Formainfancia; Formainfancia European School. <https://formainfancia.com/metodologias-educativas-tipos-aprendizaje/>

Troya Montañez, Y., & Cuéllar Moreno, M. J. (2015). Formación docente y tratamiento de la danza en Canarias: evaluación desde la educación física (Teacher training and dance treatment in the Canary Islands: Evaluation from a Physical Education perspective). *Retos digital*, 24, 165–170.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34551>

Urzúa, M. F. (2009). Un enfoque pedagógico de la Danza. *Educación física Chile*, 268, 9–21.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3237201>

Vargas, R. V. (2019). Manual de Gerenciamiento de Proyectos.

ANNEXOS

ANNEX 1

A continuació mostro una idea de presentació que presentaria a l'Ajuntament de Salt per tal de comptar amb la seva col·laboració.



PROGRAMACIÓ

Grup classe	Període	Curs escolar	Professor/s	Durada
3r d'ESO	2n trimestre	3r d'ESO	-	12 sessions
Àmbit i matèria		Mòdul de la salut		
Educació física		Projecte Dance Again		
Competències		Competències dels àmbits transversals	Objectius d'aprenentatge	
Competència específica 2: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.		Competència d'afiliació	Aplicar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	
Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i hàbits socials en la pràctica d'activitats físiques esportives per a la millora de la cohesió i la cohesió social.		Competència emprenedora	a. Elaborar i realitzar produccions artístiques i comunicatives utilitzant diferents mitjans d'expressió corporal.	
		Competència personal, social i d'aprenentatge	b. Mostrar competències individuals i col·lectives amb i sense base musical.	
		Competència digital	c. Desenvolupar actituds, valors i hàbits socials en la pràctica d'activitats físiques i esportives per a la millora de la cohesió i la cohesió social.	
		Valors	d. Utilitzar estratègies per l'autogestió emocional durant la pràctica d'activitats físiques i esportives.	
		Aprenentatge competencial	e. Desenvolupar hàbits socials en la realització de activitats basades en la cohesió i la cohesió social.	
		Perspectiva de gènere	f. Mostrar una actitud crítica davant dels prejudicis i les actituds discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	
		Universalitat del currículum		
		Beneser emocional		

PROGRAMACIÓ

Saber		Criteris, indicadors i instruments d'avaluació					
Què i adaptació de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.		Criteris d'avaluació					
Pràctica i creació d'activitats d'integració social amb un treball expressiu comunicatiu.		- Identificar produccions artístiques i comunicatives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.					
Representació i creació d'espectacles i desenvolupament de qualitat artística i comunicativa.		- Crear competències individuals i col·lectives amb i sense base musical.					
Disseny i desenvolupament de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.		- Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives i valorar el paper del músic.					
		- Aplicar estratègies per a l'autogestió emocional durant la pràctica d'activitats físiques i esportives.					
		- Utilitzar hàbits socials en la realització de competicions i en la cohesió i la cohesió social.					
		- Mostrar una actitud crítica davant dels prejudicis i les actituds discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.					
		- Reflexionar de forma profunda sobre la seva experiència en el projecte.					
		- Crear una producció de creació creativa basada en formes comunicatives.					
		- Mostrar una actitud propositiva, activa i respectuosa cap a l'entorn.					
		Instruments d'avaluació					
		- Rúbriques d'avaluació pel procés de creació.					
		- Observacions pel desenvolupament de la seva actitud autònoma.					
Sessions: elements més rellevants							
Sessió 1: Introducció i presentació i ritmes	Sessió 2: Ritmes de relaxació	Sessió 3: Expressió corporal: música i comunicació	Sessió 4: Música	Sessió 5: Realització de dansa urbana: gènere i base	Sessió 6: Partida bàsica de dansa urbana	Sessió 7: Hip-hop	Sessió 8: Comercial
Sessió 9: Hip-hop	Sessió 10: Comercial	Sessió 11: Altres	Sessió 12: Procés de creació	Sessió 13: Procés de creació	Sessió 14: Procés de creació	Sessió 15: Procés de creació	Sessió 16: Procés de creació
- Total: 16. Quatre setmanes.							



A més, presento una idea de tríptic el qual presentaria a l'Ajuntament de Salt i als centres educatius.



Tornem la dansa a l'escola.

Dance Again és una proposta pedagògica de dansa urbana enfocada al segon trimestre de 3r d'ESO.

A partir d'aquest projecte, l'alumnat entrarà en un procés d'autoconeixement en el qual descobriran noves formes de moviment, de connectar amb ells mateixos i expressar les seves emocions, entre d'altres.

PROJECTE DANCE AGAIN

WWW.PROJECTEDANCEAGAIN.COM



Forma part del projecte

+34 657 947 739

PROJECTEDANCEAGAIN@GMAIL.COM

WWW.PROJECTEDANCEAGAIN.COM

FORMACIÓ ALUMNAT

Dansa i Expressió Corporal com a mitjà d'autoconeixement i exercici físic.

- Creació d'un ambient segur i sa.
- Espai on es sentin escoltats i sense judicis.
- Crear peces de creació pròpia .



MISSIONS.

Aconseguir que l'alumnat adolescent vegi la dansa com a font d'autoconeixement.

Formar al professorat en dansa i expressió corporal per tal de portar a la pràctica el contingut del currículum.

VISIÓ.

Convertir-se en un projecte de referència en l'àmbit de la dansa a nivell educatiu i formatiu.

VALORS.

INCLUSIÓ I
IGUALTAT

RESPECTE

EMPATIA

CONFIANÇA

LLIBERTAT



FORMACIÓ PROFSSIONAL

Formar al professorat en continguts de dansa i expressió corporal.

- Fomentar la creació d'un ambient segur i sa a l'aula.
- Informar com tractar problemàtiques a les classes d'Educació Física.

Enllaç per veure-ho en gran: [PRESENTACIÓ I TRÍPTIC PROJECTE DANCE AGAIN](#)

ANNEX 2

A continuació hi han les dues sessions que vaig portar a terme durant la meva intervenció a l'escola FEDAC Salt amb la classe de 3r d'ESO.

Vaig portar a terme dues sessions de manera seguida (dos dimecres seguits) amb una duració de 1h30min cadascuna.

SESSIÓ 1	
Competències	<ul style="list-style-type: none">- CE5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.
Criteris d'avaluació	<ul style="list-style-type: none">- Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.- Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.- Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.- Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.
Sabers i continguts	<ul style="list-style-type: none">- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.- Pràctica i creació d'activitats rítmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa. <p>Específics sessió:</p> <ul style="list-style-type: none">- Improvisació.- Memorització i ritmes.
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none">- Demostrar actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

	<ul style="list-style-type: none"> - Utilitzar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva. - Demostrar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social. - Mantenir una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport. <p>Específics sessió:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connectar amb la música a través del ritme. - Seguir el ritme de la música de manera creativa. - Incidir sobre la memorització. - Crear un ambient segur dins del grup classe. 	
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil	
EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
<p>TASCA 1: INTRODUCCIÓ</p> <p>Breu explicació del projecte:</p> <p>“El projecte <i>Dance Again</i> és una iniciativa que té com a principal objectiu aconseguir que l'alumnat implementi la dansa i l'expressió corporal a la seva vida com a mitjà d'autoconeixement i exercici físic.</p> <p>Va destinat a joves de la vostra edat per tal de que (objectius educatius).</p> <p>El projecte durarà tot el segon trimestre i estarà dividit en dos blocs. Primer ens centrarem més en l'Expressió Corporal per, més tard, centrar-nos en la Dansa Urbana. L'últim dia del projecte, exposareu la vostra peça, però d'això ja en parlarem més endavant.</p>		15'

<p>Al final de cada classe, haurem de completar un qüestionari que servirà per formar el diari d'aula, el qual us ajudarà a veure la vostra evolució i a fer un seguiment de tot el projecte. Tindreu 15 minuts per sessió, però si no ho acabeu, podeu acabar-ho a casa amb tranquil·litat. Aquest diari d'aula també l'haureu de lliurar l'últim dia de classe.”</p> <p>Explicació de la classe d'avui:</p> <p>“La classe d'avui és una familiarització amb l'aula i els companys, amb el principal objectiu de crear un entorn segur i sa on tothom es senti còmode i pugui expressar-se.</p> <p>Veureu que hi han molts jocs i que la finalitat és crear un entorn segur i en el que us sentiu comòdes de cara a les següents sessions.”</p>		
<p>TASCA 2: CONNECTEM AMB LA MÚSICA</p> <p>Començaran caminant per l'aula, per més tard indicar que poden començar a marcar el ritme com vulguin per, finalment, acabar ballant o fluint en la dinàmica.</p> <p>Objectiu de la tasca: Caminar/ballar seguint el ritme de la música.</p> <p>Metodologia: Alumnes iniciats (exploració, imaginació, indagació i resolució de problemàtiques)</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. 	<p>Seguir el ritme de la música.</p>	<p>3'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Participants: Individualment, per tota la sala. - Temps: 1' + 1' + 1'. - Música: p.e. Sea of Love - Cat Power. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: <ul style="list-style-type: none"> - Al principi: "Comencem caminant sense cap tipus d'indicació" - Al cap de 1': "Ara intentem seguir el ritme de la música com vulguem. Connectem amb la melodia i ens adaptem al tipus de música que sentim." - Al cap de 1': "Comencem a moure el cos al ritme de la música. Podem ballar, fluir o el que ens transmeti la música." 		
<p>TASCA 3: ATERRATGE</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d'actuació: Ulls tancats.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3'. <p>Rol del professor:</p>	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	<p>3'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 		
<p>TASCA 4: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10” per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d’orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l’altre. - Moviments de braços: ambdós braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l’altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l’altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l’altre s’estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d’estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l’altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l’altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l’altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l’ajuda del braç estirant la part lateral de l’esquena. Després estirarem l’esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l’altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l’altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l’altre braç. 	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure’s amb amplitud i flexibilitat.</p>	<p>10’</p>

Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [ESCALFAMENT.mov](#)

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

8. Llançaments de cama endavant
9. Llançaments de cama enrere
10. Split squats
11. Squats
12. Equilibri sobre una cama
13. Quatre grapes endavant
14. Quatre grapes enrere ("cranc")

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files. - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 5: MOVIMENT PER NIVELLS</p> <p>Separem el grup en 3 i formem 3 files indies. A partir d'aquí, aniran sortint un per un (de cada fila) seguint les següents instruccions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Han de desplaçar-se de forma rítmica fins a l'altre punta de la sala. - Primer començem desplaçant-nos pel terra, després a mitja alçada, i per últim, per dalt. <p>Objectiu de la tasca: Desplaçar-se de forma rítmica fins a l'altre punta de la sala.</p>	<p>Explorar noves formes de moviment.</p> <p>No fer el burro.</p> <p>Imaginació.</p>	<p>10'</p>

<p>Metodologia: Descobriment guiat (a partir de petites aportacions/demostracions, els alumnes hauran d'explorar noves formes de moviment per tal de completar l'objectiu de la tasca).</p> <p>Normes d'actuació: Intentar buscar noves formes de moviment i prendre-s'ho enserio, no fer tonteries.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: 3 grups (treball individual). - Temps: 3' per nivell. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Haurem de desplaçar-nos d'una banda de la sala a l'altre de forma rítmica i lliure" <p>TERRA: "Començarem pel nivell del terra i hem de fer l'esforç de desplaçar-nos amb el cul al terra en tot moment. No s'hi val fer la croqueta o gatejar, hem d'intentar buscar noves formes de moviment."</p> <p>MITJA ALÇADA: "Ara podem pujar un nivell i no podem anar amb el cul enganxat al terra, sinò que hem d'intentar moure'ns amb les cames flexionades i amb l'ajuda dels braços."</p> <p>DALT: "Pujem totalment i ens desplaçem sense poder tocar amb les mans al terra, l'únic contacte amb el terra son els peus."</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback: "Molt bé!", "Súper!", "Fantàstic!"... - Ajudes: El docent pot fer demostracions perquè entenguin del tot el que se'ls demana (els alumnes no poden copiar-la). 		
---	--	--

<p>TASCA 6: RITMES PER GRUPS</p> <p>Activitat de memòria, en grups de 5-6 persones, un integrant començarà marcant un ritme (p.e. una picada de mans) i el següent haurà de reproduir-lo i afegir-ne un més (p.e. picar amb els dos peus) i així successivament.</p> <p>L'objectiu és aconseguir fer el ritme el més llarg possible com sigui possible.</p> <p>Objectiu de la tasca: Aconseguir fer el ritme el més llarg possible com sigui possible.</p> <p>Metodologia: Assignació de tasques.</p> <p>Normes d'actuació: No es val ajudar al company a recordar el ritme, per molt que sigui del nostre grup.</p> <p>+ 1 punt per volta, si fan + d'una volta val el doble</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Repartits per la sala. - Material: Cap. - Participants: Grups de 5-6 persones. - Temps: 5' + 5' variant. <p>Rol del professor:</p>	<p>Associar el ritme a la persona.</p> <p>Fer ritmes diferents per tal de no confondre'ls.</p>	<p>10'</p>
--	--	------------

<ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “D’acord! En aquesta activitat, haurem de utilitzar la memòria. Per grups de 5-6 persones haureu de sentar-vos en rotllana i haureu de construir un ritme poc a poc. Un del grup començarà fent un soroll rítmic (p.e. picar de mans) i el del cantó l’haurà de repetir i afegir-ne un altre. Això ho farem successivament i hem d’intentar fer el ritme el més llarg possible. Per cada volta que completeu guanyeu 1 punt, si realitzeu 2 voltes del mateix ritme que l’inici, guanyeu el doble. No es val dir al company el que ve si no s’enrecorda.” - Ajudes: Si els costa molt, es poden donar estratègies com, per exemple, associar els ritmes a cada persona que els ha fet per saber si te’n endescuides d’algun. <p>Variant: Farem el mateix drets, però amb passos de ball que sapiguen o s’inventin.</p> <p>“Ens posem de peu i realitzarem el mateix però no amb ritmes, sinò amb passos de ball. No passa res si no en sabeu cap, us els podeu inventar.”</p>		
<p>TASCA 7: JOC 123 ABC</p> <p>Aprofitant l’activitat anterior, realitzarem un joc on treballen els nivells anteriors.</p> <p>El docent dirà diferents nivells i velocitat i, a través de moviment s’hauran d’adaptar a aquests mentre es desplaçen per la sala.</p> <p>Nivells: A - drets, B - mitja alçada, C - terra</p> <p>Velocitats: 1 - lent, 2 - normal, 3 - ràpid</p>	<p>Estar atents a les indicacions del docent.</p> <p>Recordar nivells i lletres (rapidesa mental).</p>	<p>7’</p>

<p>Objectiu de la tasca: Adaptar-se a les diferents consignes del docent per tal de seguir el ritme marcat.</p> <p>Metodologia: Resolució de problemes (problemes motrius per tal de moure's a través de la sala d'una forma rítmica adaptada a les consignes del docent).</p> <p>Normes d'actuació: Moviment rítmic i ballat, no s'hi val córrer com a tal.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, repartits per la sala. - Temps: 5' 123ABC + 5' variant. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "El següent joc ens permetrà posar en pràctica el que acabem de practicar. És el joc 123 ABC el qual consisteix en moure's per la sala adaptant-se a les diferents velocitats i alçades que aniré dictant jo. Les velocitat seràn 1, 2, i 3, siguent 1 lent, 2 normal i 3 ràpid i les alçades ABC, on A és adalt, B mitja alçada i C terra. Jo diré per exemple "1B", que vol dir lent i mitja alçada i, a partir de la indicació us haureu d'adaptar al que jo vagi indicant." <p>DURANT L'ACTIVITAT: Anar dient diferents velocitats i alçades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudes: Si no s'enrecorden de com eren, recordar velocitats i alçades. <p>Variante: Afegim el joc de les estàtues. Quan es para la música, s'han de quedar parats."</p>		
---	--	--

<p>“A partir d’ara, la música es parerà. Quan ho faci, heu de quedar-vos quiets estigueu on estigueu. Disposeu de 10 punts, si us moveu, perdeu un punt.”</p>		
<p>TASCA 8: JOC ANIMALS</p> <p>Fem dos grups, a cada alumne del grup li diem un animal i fem el mateix amb l’altre.</p> <p>L’objectiu és trobar a la parella que tenim a l’altre grup reproduint el so del nostre animal (amb els ulls tancats).</p> <p>Objectiu de la tasca: Trobar a la parella que tenim a l’altre grup reproduint el so del nostre animal (amb els ulls tancats).</p> <p>Metodologia: Inclusiva.</p> <p>Normes d’actuació: No es pot obrir els ulls. Només es poden fer sorolls, no parlar.</p> <p>Condicions d’organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Cap. - Participants: Classe separada en dos (dos grups). - Temps: 5’ + 5’ variant. <p>Rol del professor:</p>	<p>No obrir els ulls.</p> <p>Fer un soroll que s’assimili al màxim a l’animal.</p> <p>Focalitzar l’atenció al sentit de l’oïda.</p>	<p>7’</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Per finalitzar, farem el joc dels animals. Aquest consisteix en trobar a la nostra parella d’animal amb els ulls tancats. Ens posarem un grup a cada punta de la sala i jo us diré quin animal sou. A partir d’aquí, amb els ulls tancats i quan jo digui “ja”, haureu d’anar a buscar a la vostra parella realitzant el so que fa el vostre animal. Quan la trobeu, podeu obrir els ulls i venir cap aquí.” - Feedback: “No obrim els ulls!”, “Nomès fem sorolls!” <p>Variant: en comptes de fer sorolls, no podem parlar i hem d’imitar amb mímica al nostre animal, amb els ulls oberts.</p> <p>“Ara farem el mateix però amb ulls oberts i només amb mímica. Està prohibit parlar i només podeu identificar a la vostra parella per com representa a l’animal.”</p>		
<p>TASCA 8: JOC EMOCIONS</p> <p>Fem dos grups, a cada alumne del grup li diem una emoció i fem el mateix amb l’altre.</p> <p>L’objectiu és trobar a la parella que tenim a l’altre grup imitant amb mímica la nostra emoció.</p> <p>Objectiu de la tasca: Trobar a la parella que representi la mateixa emoció.</p> <p>Metodologia: Inclusiva.</p> <p>Normes d’actuació: No es pot parlar. Només es poden fer gestos.</p>	<p>No parlar.</p> <p>Fer gestos que s’assimili al màxim a l’emoció.</p>	<p>7’</p>

<p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Cap. - Participants: Dos grups (classe dividida en dos). - Temps: 5' + 5' variant. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Per finalitzar, farem el joc de les emocions. Aquest consisteix en trobar a la nostra parella d'emoció només amb gestos. Ens posarem un grup a cada punta de la sala i jo us diré quina emoció sou. A partir d'aquí, quan jo digui “ja”, haureu d'anar a buscar a la vostra parella imitant amb mímica la vostra emoció. Quan la trobeu, podeu obrir els ulls i venir cap aquí.” - Feedback: “No parlem!”, “Nomès fem gestos!” <p>Variant: en comptes de fer gestos, només podem fer sorolls que descriguin l'emoció i haurem d'anar amb els ulls tancats. “Ara farem el mateix però amb ulls tancats i només amb sorolls. Està prohibit obrir els ulls i només podeu identificar a la vostra parella per com reproduceix el soroll de l'emoció.”</p>		
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p>		<p>15'</p>

<p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		
--	--	--

SESSIÓ 2		
Competències	<ul style="list-style-type: none"> - CE3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement. - CE 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social. 	
Criteris d'avaluació	<ul style="list-style-type: none"> - Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal. - Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva. - Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport. 	
Sabers	<ul style="list-style-type: none"> - Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. 	
Objectius educatius	<ul style="list-style-type: none"> - Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Pràctica i creació d'activitats rítmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa. 	
Material necessari	Altaveu i ordinador/mòvil	
EXPLICACIÓ	CRITERIS D'ÈXIT	TEMPS
TASCA 1: INTRODUCCIÓ Explicació de la classe d'avui:		5'

<p>“La classe d’avui és introducció a la dansa urbana. El principal objectiu és familiaritzar-nos amb el concepte i les bases del hip-hop.</p> <p>Farem diferents tipus d’exercicis que ens permetran treballar la coordinació i explorar noves formes de moviment, per acabar aprenent una petita coreografia d’estil comercial.”</p>		
<p>TASCA 2: ATERRATGE</p> <p>Separats per la sala i estirats panxa amunt, tancarem els ulls i per 3 minuts ens centrarem en la nostra respiració, intentant deixar a una banda els pensaments que passin pel nostre cap.</p> <p>Objectiu de la tasca: Relaxar-nos i baixar pulsacions.</p> <p>Metodologia: Descobriment guiat.</p> <p>Normes d’actuació: Ulls tancats.</p> <p>Condicions d’organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: individualment, separats per la sala. - Temps: 3’. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “Ara ens separarem per la sala i ens estirarem panxa amunt. Vull que tanqueu els ulls i us centreu en la vostra respiració. Intenteu deixar de banda els vostres pensaments i centrar-vos en el moment present. 	<p>Tancar els ulls.</p> <p>Concentrar-se amb la respiració.</p> <p>Deixar de banda els pensaments.</p>	<p>3’</p>

<p>TASCA 3: ESCALFAMENT + MOVIMENTS DINÀMICS</p> <p>ESCALFAMENT: Seguint el ritme de la música (10" per estirament)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cap: el movem de cantó a cantó; de dalt cap a baix; i d'orella a orella. Després girem cap un cantó i cap a l'altre. - Moviments de braços: ambdos braços els portem cap enrere (de forma circular), per després fer-ho cap endavant. A continuació, portem enrere un braç i després l'altre i, després, al revès. - Cames: en segona, estirem els adductors (també separant un cantó de l'altre). Baixem al terra per estirar tota la part posterior de la cama (una flexionada mentre l'altre s'estira) i realitzem el mateix però mirant cap a un cantó per estirar la part anterior. Després recolzem la cama estirada a terra per acabar d'estirar la zona pelvica. Per últim, ens sentarem al terra de manera que una cama ens quedi per davant de l'altre i estirarem la zona del gluti. A continuació, realitzem el mateix però amb l'altre cama. <p>Ens aixecarem i, amb les cames estirades anirem a tocar el terra per estirar la zona posterior de les cames. Després farem el mateix però primer tocant una sabata i després l'altra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronc: Amb les cames obertes, inclinarem el tronc amb l'ajuda del braç estirant la part lateral de l'esquena. Després estirarem l'esquena fent un cambré enrere per tornar a inclinar-nos cap endavant per estirar la lumbar. Realitzarem el mateix amb l'altre costat. - Braços: en agafarem un braç amb l'altre per davant el pit, de manera que estirem el tríceps, per més tard agafar-nos el colze del mateix amb el braç (per dalt del cap). Realitzarem el mateix amb l'altre braç. <p>Per últim obrirem el pit agafant-nos les mans per darrere. A continuació farem el mateix però amb les mans a radere i també per dalt del cap.</p>	<p>Seguir el ritme de la música.</p> <p>Moure's amb amplitud i flexibilitat.</p>	<p>10'</p>
---	--	------------

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [ESCALFAMENT.mov](#)

MOVIMENTS DINÀMICS: Farem dues o tres files indies i els alumnes aniran surtint un darrere l'altre realitzant els següents exercicis. D'una punta de la sala a l'altre.

15. Llançaments de cama endavant
16. Llançaments de cama enrere
17. Split squats
18. Squats
19. Equilibri sobre una cama
20. Quatre grapes endavant
21. Quatre grapes enrere ("cranc")

A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: [MOVIMENTS DINÀMICS.mov](#)

Objectiu de la tasca: Preparar el cos pel desenvolupament de les activitats.

Metodologia: Commandament directe.

Normes d'actuació: En els moviment dinàmics, no hi ha component competitiu.

Condicions d'organització:

- Espai: Tota la sala.

<ul style="list-style-type: none"> - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala / 2 o 3 grups per les files. - Temps: 4' escalfament / 6' files. - Música: p.e. SMS - Aya Nakamura; <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: Anar dictant els diferents estiraments que es fan. Si fa falta, dir "ja" a les files per a que vagin sortint ordenadament. 		
<p>TASCA 4: ACTIVITAT COORDINACIÓ</p> <p>L'objectiu de l'activitat és aconseguir separar el moviment d'un braç de l'altre. Amb un braç anirem d'amunt a avall dibuixant una línia recta, mentre amb l'altre dibuixarem un triangle.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es pot veure millor respresentat: S5-T3.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Aconseguir fer la seqüència de moviment completa.</p> <p>Metodologia: Assignació de tasques.</p> <p>Condicions d'organització:</p>	<p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Imaginar-se els triangles de forma visual.</p>	<p>10'</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment, separats per la sala. - Temps: 5' + 5' variant. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: “D’acord! Ara farem una activitat de coordinació, la qual consisteix en separar el moviment d’un braç de l’altre. Amb el braç esquerre dibuixarem una línia vertical, mentre que amb el braç dret dibuixarem un triangle.” - Feedback: El docent ha d’ajudar als alumnes que tinguin més dificultats a coordinar i donar feedback positiu als que ja els hi surti. - Ajudes: El docent ha de fer els dos exercicis com a representació perquè s’entengui millor. <p>VARIANT: Farem el mateix però amb els peus (saltant).</p> <p>“Ara farem el mateix però amb els peus. Amb el peu esquerre saltarem endavant i enrere, mentre que amb el dret anirem endavant, cap al cantó dret i tornarem enrere, dibuixant un triangle.”</p>		
<p>TASCA 5: DISSOCIACIONS + ONADES + BRAÇOS</p> <p>Al ritme de la música, anirem fent dissociacions amb les diferents parts del cos, primer de manera marcada, per després fer el moviment més fluit i circular.</p>	<p>Seguir les instruccions del docent.</p>	<p>15'</p>

<p>Després, treballarem diferents tipus d'onades amb el cos.</p> <p>Per últim, realitzarem un seguit de línies corporals amb els braços al ritme de la música per ajudar amb l'agilitat d'aquests a l'hora de ballar.</p> <p>A continuació deixo l'enllaç d'un video on es poden veure els diferents exercicis: S5-T4.MOV</p> <p>Objectiu de la tasca: Controlar el moviment del cos.</p> <p>Metodologia: Commandament directe.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Separats per la sala de manera individual. - Temps: 5' + 5' + 3'. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: <ul style="list-style-type: none"> - DISSOCIACIONS: “Començem movem el cap cap endavant, com si fossim una tortuga.”; “Ara mourem el cap enrere, com si volguessim ensenyar papada.”; “Canviem movent el cap cap al cantó dret. Veureu que us costa més aquest moviment, però al principi és normal que el moviment sigui mínim. Intentem que només es mogui el 	<p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p>	
--	--	--

<p>cap.”; “Canviem cap a l’altre cantó.”; “D’acord. Ara dibuixarem un quadrat amb el cap, ajuntant tots els moviments anteriors.”; “Ho fem de manera seguida.”; “Canviem de direcció.”; “Baixem al pit i el portem endavant i enrere.”; “De cantó a cantó.”; “Dibuixem un quadrat de manera marcada.”; “Ara ho fem de manera seguida.”; “Fem el mateix cap a l’altre direcció.”; “Baixem al maluc i farem directament el quadrat.”; “Canviem de direcció.”</p> <ul style="list-style-type: none"> - ONADES: “Començarem fent onades de dalt a baix. El moviment comença des del cap, mirant cap adalt. A partir d’aquí, treiem pit mentre el cap torna a la posició inicial i, a continuació, amaguem el maluc per després realitzar retroversió. Aquest moviment el repetim fins que ho poguem realitzar de forma fluida.”; “L’onada de baix cap a dalt, és a la inversa, començem flexionant cames, per amagar el maluc, treure pit i pujant el cap.”; “Seguim amb la onada cap al cantó, la qual començarem flexionant les cames, portant el maluc cap al cantó de la onada i, a partir d’aquí, portarem el moviment del tronc fins adalt.”; “Fem el mateix cap a l’altre cantó.” - BRAÇOS: “Ara posaré música i heu de seguir els moviments que realitzaré. El més important és mantenir els braços estirats i no baixar-los, per molt que faci mal.” - Feedback: <ul style="list-style-type: none"> - DISSOCIACIONS i ONADES: “Molt bé!”; “Seguim intentant!”; “Si no ens surt ràpid, ho fem lent.”; “Súper!” - BRAÇOS: “Braços estirats!”; “Aguantem va, que no queda res!” - Ajudes: Ajudar en tot moment si hi han dificultats i, si es cau, anar més lent a l’hora d’explicar. 		
<p>TASCA 6: COREO COMERCIAL</p> <p>A continuació, ensenyarem una petita coreo de comercial.</p>	<p>Seguir les instruccions del docent.</p>	<p>25’</p>

<p>Objectiu de la tasca: Descobrir i practicar passos de comercial en forma de coreografia.</p> <p>Metodologia: Commandament directe; Ensenyament recíproc.</p> <p>Normes d'actuació: Ajudar-se entre companys sempre que es pugui. Seguir les instruccions del docent.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: Individualment repartits per la sala. - Temps: A dictar pel docent i les necessitats de l'alumnat. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: El docent ha d'ensenyar de manera lenta els diferents passos de la coreo anant pas a pas. Sempre ha d'estar pendent dels dubtes dels alumnes i adaptar-se al ritme de la classe. - Feedback: "Molt bé!"; "Seguim així!"; "M'estic explicant?" - Ajudes: Estar pendents dels alumnes per si veiem que algú va molt perdut i necessita que ho repetim més cops. 	<p>Centrar l'atenció en l'objectiu de la tasca.</p> <p>Centrar-se en un mateix i no en els companys.</p> <p>Seguir el ritme de la música.</p>	
<p>TASCA 7: Joc de l'STOP</p>	<p>Ser ràpids.</p> <p>Dir STOP abans de ser pillat.</p>	<p>5'</p>

<p>Farem el joc de l'STOP, però no es salvarà passant per sota les cames de la persona, sinò que s'haurà de fer un pas de ball i la persona a salvar l'haurà de reproduir per poder ser salvada.</p> <p>Objectiu de la tasca: Aconseguir no ser pillat cap vegada.</p> <p>Metodologia: Inclusiva; Resolució de problemes.</p> <p>Normes d'actuació: Cal dir STOP i parar per salvar-se. Cal salvar amb un pas de ball i que la persona a salvar el repeteixi. Mentre algú està salvant, no se'l pot pillar.</p> <p>Condicions d'organització:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espai: Tota la sala. - Material: Altaveu i ordinador/mòvil. - Participants: 1cX. - Temps: 5'. <p>Rol del professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruccions: "Farem el joc de l'STOP. Aquest consisteix en un pilla-pilla, però ens podem salvar obrint els braços i les cames i dient "STOP!". D'aquesta manera no ens podran pillar, però ens haurem de quedar quiets en aquesta posició fins que ens salvin. 	<p>Si pilles, buscar estratègia.</p>	
---	--------------------------------------	--

<p>No es salva passant per sota de les cames, sinò que es salvarà fent un pas de ball davant de la persona a la qual volem salvar i, quan ell/a el repeteixi, estarà salvada i podrà tornar a moure's. Els passos de ball han de ser els que hem apres avui, així els posem en pràctica.”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback: “Recordeu que només es poden fer passos que hem practicat avui!”; “Canviem de pas!” - Ajudes: Posar un exemple abans de començar el joc. 		
<p>VALORACIÓ FINAL I QÜESTIONARI</p> <p>VALORACIÓ FINAL: En rotllana, ens sentarem i realitzarem petites preguntes de com ha anat la classe i si els ha agradat. Posada en comú.</p> <p>QÜESTIONARI: Després, separats per la sala, se'ls donarà el qüestionari diari i tindran una estona per respondre'l, tot i que sempre disposaran de temps a casa si no l'acaben.</p>		15'

ANNEX 3

A continuació hi han els qüestionaris que van omplir els alumnes de 3r d'ESO al acabar les dues sessions d'intervenció. Aquests formarien part del diari d'aula del projecte i ens aporta la seva visió de les dues sessions que van fer amb mi.

1. Primera sessió

Nom i cognom:	Alumne/a 1
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió? <i>Que no se ballar perquè no tinc pràctica, i que em costa molt fer estiraments.</i>	
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar? <i>Què fer quan la profe diu un número, perquè no tinc cap ball pensat.</i>	
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què? <i>No m'ha agradat res, i el que més he odiat és haver de ballat casi assegut perquè fan mal les cames.</i>	
Com m'he sentit a classe? (emocions) <i>Enfadat, frustrat i humiliat.</i>	

<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A no patir tant quan faig estiraments.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Segurament amb socials coneixent els estils de ball antics.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 2
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>He après a fer exercicis físics i a fer sorolls i gestos sentimentals i emocionals.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Del que he après avui res, a fer balls al terra lents.</i></p>	

<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Els estiraments i les files.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Alegre, confiança i relaxant.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Si a la Lila.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A aprendre més del que sé amb la Marta.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ball urbà més!!!</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 3
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>He après expressió corporal.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>De moment, res.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Més: l'exercici de ballar en rotllana (per grups).</i></p> <p><i>Menys: el de trobar la parella.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Feliç, aburrit.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Ballar al ritme de la música.</i></p>	

M'agradaria aprofundir en...
-
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?
<i>Si, he transferit el que he après a música, ballar al ritme de la música.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 4
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	<i>Estiraments.</i>
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	<i>Res.</i>
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	<i>Fer balls.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions)	

<i>Bé.</i>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>L'assistència.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Escoltar.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 5
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>He après a expressar-me una miqueta més amb el cos i a perdre la vergonya (tot i que encara en tinc).</i></p>	

<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Desfer-me de la vergonya i deixar-me anar.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>No m'ha agradat gaire haver de "ballar" pel terra, ja que m'ha fet sentir una mica incòmode.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Una mica incòmode, però amb la sensació que tothom estava passant pel mateix, m'he sentit més reconfortada.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Desenvolupar l'expressió corporal i perdre la vergonya a moure el cos. Tot en tenim!</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>M'agradaria realitzar alguna coreografia en grup, copiant els moviments d'algú (la Marta).</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Encara no, però un cop he pres consciència del meu cos, he vist que no passa res. Tenim un cos i</i></p>

l'hem de moure. Això ho puc aplicar al meu dia a dia, perdent la vergonya a expressar-me.

Nom i cognom:	Alumne/a 6
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	<i>He après a improvisar gestos.</i>
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	<i>Els balls que fem al terra.</i>
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	<i>Lo de ballar amb velocitat i diferent música.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions)	<i>He sentit vergonya, nervis, felicitat.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a...	<i>No.</i>
El que vull aprendre en aquest projecte és...	

<i>Treure un poc la vergonya per poder fer els balls.</i>
M'agradaria aprofundir en... <i>Ball.</i>
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer? <i>No.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 7
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió? <i>A fer d'avestruz i nous estiraments.</i>	
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar? <i>Ballar en general. No vull ballar siusplau.</i>	
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què? <i>Fer l'expressió corporal (animals, emocions).</i>	

<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Primer una mica nerviós però després bé.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Mímica.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Els animals.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Potser en el bàsquet perquè hi havien estiraments que també fem a l'entreno.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 8
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A fer veure que m'estic fent caca.</i></p>	

Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar? <i>No ho sè.</i>
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què? <i>Ballar.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions) <i>Amb vergonya.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a... <i>No.</i>
El que vull aprendre en aquest projecte és... <i>No ho sè.</i>
M'agradaria aprofundir en... <i>Esports, no ballar.</i>
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?

No ho sè.

Nom i cognom:	Alumne/a 9
Data o Sessió:	12/04/2023

Què he après en aquesta sessió?

A fer el soroll d'un elefant.

Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?

Ballar.

Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?

La classe en si no m'ha agradat i si m'ha agradat.

Com m'he sentit a classe? (emocions)

Aburrit i intranquil.


He demanat i/o he ofert ajuda a...

No.

El que vull aprendre en aquest projecte és...

<i>A expressar-me.</i>
M'agradaria aprofundir en... <i>No ho sè.</i>
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer? <i>No.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 10
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió? <i>He après a tenir com més expressió corporal i a deixar-me anar.</i>	
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar? <i>Ballar i relaxar el cos.</i>	
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què? <i>Més: el joc d'anar sortint per files.</i>	

<i>Menys: el joc dels animals perquè ningú ho feia bé.</i>	
Com m'he sentit a classe? (emocions)	
	
He demanat i/o he ofert ajuda a...	
<i>A ningú crec, li he preguntat alguna cosa a la classe i ja està.</i>	
El que vull aprendre en aquest projecte és...	
<i>A sentir més llibertat i aprendre a deixar-me anar amb el meu cos i poder ballar.</i>	
M'agradaria aprofundir en...	
<i>Seguir el ritme de la música.</i>	
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?	
<i>No crec.</i>	

Nom i cognom:	Alumne/a 11
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	

A fer millor la mímica.

Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?

A fer mímica.

Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?

Ballar perquè no se'm dona bé.

Com m'he sentit a classe? (emocions)

Inquiet.

He demanat i/o he ofert ajuda a...

No he demanat.

El que vull aprendre en aquest projecte és...

A aprendre millor la mímica.

M'agradaria aprofundir en...

No ho sè.

He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?

No ho sè.

Nom i cognom:	Alumne/a 12
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	
<i>A no tenir tanta vergonya.</i>	
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	
<i>La memòria, memoritzar ritme o moviments.</i>	
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	
<i>Els estiraments, perquè és el que més s'ha semblat a ballar, i m'agrada ballar.</i>	
Com m'he sentit a classe? (emocions)	
<i>M'ha agradat molt. M'he sentit emocionada.</i>	
He demanat i/o he ofert ajuda a...	
<i>Les meves companyes i companys.</i>	

<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A no tenir vergonya de ballar davant de la classe.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>En ballar més, però ja és el que farem la setmana que bé.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Jo he utilitzat el que aprenc a dansa, a no tenir vergonya i a ballar o fer ritmes sense pensar que m'estan jutjant.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 13
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A hacer el sonido de la avestruz.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>No lo sé.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p>	

<i>M'ha agradat tot.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions) <i>Si, molt bé.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a... <i>Si.</i>
El que vull aprendre en aquest projecte és... <i>Res, divertir-me.</i>
M'agradaria aprofundir en... <i>Ballar.</i>
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer? <i>No.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 14
Data o Sessió:	12/04/2023

<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Encara que ja en sabia, expressió corporal i que la gent va a la seva i no es fixa en tu nomès.</i></p>
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Els balls de la Júlia.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>El que més troba l'animal.</i></p> <p><i>El que menys tenir tan poc temps.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Contenta, còmode, feliç, sorpresa.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>A la Júlia.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A no ballar com un pato.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ballar.</i></p>

He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?
<i>Si, teatre m'ha ajudat molt.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 15
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	<i>He après a ballar i a passar-m'ho bé.</i>
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	<i>Algunes coses de rítmica m'ha costat.</i>
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	<i>El que més m'ha agradat ha sigut la primera activitat, caminar.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions)	<i>Feliç i molt divertit.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a...	

<i>Algun cop a alguns de la classe.</i>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A ballar.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Moviment corporal.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Si la veritat, treballant.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 16
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Expressió corporal.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Fer alguns moviments sense vergonya.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p>	

<p><i>Més: fer moviments amb música.</i></p> <p><i>Menys: fer-ho davant dels companys.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Bé, animada.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Alguns moviments (a fer-los).</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A expressar-me sense vergonya i lliure.</i></p>	
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>En el ball en general.</i></p>	
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No, però he pogut detectar i representar emocions gràcies a art.</i></p>	

Nom i cognom:	Alumne/a 17
---------------	-------------

Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	<i>A controlar més la meva expressió corporal.</i>
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	<i>A imitar emocions.</i>
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	<i>Lo dels ritmes més o menys i lo de les files.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions)	<i>Molt guai.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a...	<i>Ningú.</i>
El que vull aprendre en aquest projecte és...	<i>A controlar la meva coordinació.</i>
M'agradaria aprofundir en...	

<i>El ball.</i>
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?
<i>No ho he utilitzat.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 18
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	<i>A fer representacions.</i>
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	<i>Ballar.</i>
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	<i>Res, m'ha agradat tot.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions)	<i>Diferent.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a...	

<i>Ningú.</i>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Ballar.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Emocions.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 19
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Fer sorolls d'animals.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	

<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>M'ha agradat aquesta classe.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Feliç.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Nomès per el soroll d'animal.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>No ho sè.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 20
---------------	-------------

Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>En aquesta sessió he après a perdre una mica més la vergonya.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Perdre la vergonya.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Haver d'arrastrar-me per el terra, no tinc genolls.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>He sentit una mica de vergonya.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p>-</p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A no tenir vergonya.</i></p>	
<p>M'agradaria aprofundir en...</p>	

<i>El ball.</i>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Sincerament no.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 21
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Res.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Aprendre a ballar, perquè no en se.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Aprendre a ballar, perquè no en se.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Alegria, tristesa.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p>	

<p><i>Si.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 22
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>En aquesta sessió he après que no em va bé ballar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Ballar i fer ritmes amb el cos.</i></p>	

<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>No sè què m'ha agradat més i menys.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Nerviosa? No ho sè ben bé.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>No he demanat ni ofert ajuda a ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>No ho sè.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ballar? Encara que no m'agradi...</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 23
---------------	-------------

Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	<i>A expressar-me de una manera creativa.</i>
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	<i>Los ritmos y las expresiones.</i>
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	<i>Los animales, ya que no sabía expresarme.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions)	<i>Feliz, emocionada, vergüenza.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a...	<i>No.</i>
El que vull aprendre en aquest projecte és...	<i>Moverme mejor al bailar.</i>
M'agradaria aprofundir en...	

<i>Baile.</i>
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?
<i>No.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 24
Data o Sessió:	12/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	<i>A expresarme más.</i>
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	<i>Res.</i>
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	<i>Lo de los ritmos, porque era un poco aburrido.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions)	<i>Contenta y feliz.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a...	

<i>Douâa i Nora.</i>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A expresarme.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>La expresión y emociones.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 25
Data o Sessió:	12/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Hacer sonidos de animales.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	

<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Ballar.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Normal i vergonya.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>No ho sé.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

2. Segona sessió

Nom i cognom:	Alumne/a 1
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A ballar amb molta més coordinació i a potser aprendre a coordinar el meu cos amb la música.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Els últims 4 passos de la coreografia que ha fet la Marta.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>M'ha agradat molt la coreografia i la forma en la que l'ensenyava la Marta i no m'ha agradat lo ràpid que ha anar la coreo (m'ha costat ballar-lo al ritme).</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Feliz, lliure i dinàmica.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú, jo mateixa.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p>-</p>	

M'agradaria aprofundir en...
-
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?
-

Nom i cognom:	Alumne/a 12
Data o Sessió:	19/04/2023
Què he après en aquesta sessió?	
<i>A memoritzar pasos de ball.</i>	
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?	
<i>Els últims passos de ball.</i>	
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?	
<i>Més: la música.</i>	
<i>Menys: els estiraments.</i>	
Com m'he sentit a classe? (emocions)	

<p><i>Amb molta vergonya.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú o als meus companys.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Res o sino a ballar al ritme de la música.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Fer millor els estiraments.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No ho he fet. No crec haver transferit res d'altres assignatures.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 3
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>He après a coordinar diferents parts del cos.</i></p>	

<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Encara em costa seguir la coreografia i realitzar els moviments amb fluidesa.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>M'hauria agradat fer-ho amb grups més reduïts (amb tots 30 no acaba de sortir bé).</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Tot i la vergonya, m'he sentit més segura que en la sessió anterior.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Algun company, quan oblidava els passos o no em quedaven clars.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A deixar-me anar.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res, gràcies.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Encara no, però vull aportar la seguretat i fluidesa del ball a altres situacions diàries.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 4
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Que no se ballar, però he après alguns passos.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>M'agrada l'expressió corporal però no ballar.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Avergonyit.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>A en Ruben.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Ballar.</i></p>	

<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>L'expressió corporal.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 5
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A ballar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p>	

<i>Normal.</i>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A ballar millor.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>No ho sè.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No sabia com dir-ho.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 6
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>He après balls i tècniques.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p>	

<p><i>Els balls em costen una mica.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>El que més m'ha agradat és els balls.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Amb una mica d'aburriments.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Les tècniques.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 7
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Què és la dissociació corporal.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Ballar i fer el tonto.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Aburrit.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>No.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>No ho sé.</i></p>	

<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>La dissociació corporal.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 8
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A fer diferents passos de ball.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>La coordinació.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Res.</i></p>	

<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>No.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>No ho sè.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 9
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A coordinar-me al ritme de la música.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p>	

<p><i>Per ara, no hi ha res que em costi, potser l'últim pas de ball.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>El que més la coreo, el que menys l'escalfament.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>M'he sentit lliure i molt contenta.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>No he demanat ajuda en cap moment.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A saber ballar al ritme de la música.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ballar.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Si en algunes.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 10
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A coordinar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Els passos de ball que s'han de practicar més perquè s'ha anat un poc ràpid.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>La coreo perquè feia molt que no feia i va ser bastant guai fer-la.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Observada, nerviosa i diversió.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>No.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Més coordinació.</i></p>	
<p>M'agradaria aprofundir en...</p>	

<i>Estirament i coordinació.</i>
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer? <i>No.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 11
Data o Sessió:	19/04/2023
Què he après en aquesta sessió? <i>Coses d'estiraments.</i>	
Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar? <i>Res.</i>	
Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què? <i>Tot no.</i>	
Com m'he sentit a classe? (emocions) <i>Bé.</i>	

<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>No.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ball.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Res.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 12
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A ballar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Res.</i></p>	

Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què? <i>No m'ha agradat res.</i>
Com m'he sentit a classe? (emocions) <i>Amb vergonya.</i>
He demanat i/o he ofert ajuda a... <i>No.</i>
El que vull aprendre en aquest projecte és... <i>Res.</i>
M'agradaria aprofundir en... <i>Res.</i>
He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer? <i>No ho sé.</i>

Nom i cognom:	Alumne/a 13
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A ballar ràpid.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Res.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Més: la coreografia.</i></p> <p><i>Menys: l'escalfament.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Feliç, aburrit.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>La coreo.</i></p>	

<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>La coreo.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Música, quan aplaudia al ritme de la música.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 14
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>He après a coordinar i a fer diferents passos amb el cos.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Res.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>El que més el ball i el que menys res, tot m'ha agradat.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p>	

<i>Molt bé i molt còmode.</i>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>He ajudat a la Lila i a la Vera i he demanat ajuda a la Marta.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Ballar més!!</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ballar molt més!!</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p>-</p>

Nom i cognom:	Alumne/a 15
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p>	

<p><i>El moviment de mans.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Ballar no m'agrada.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Normal.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Si pel moviment de peus.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>No ho sé.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 16
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A ballar i a fer onades.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>TOT soc un pato.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Ballar ha sigut guai.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Còmode i alegre.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>La Julia m'ha ajudat.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>No ballar com un pato i coordinar.</i></p>	

<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ball.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>A no tenir vergonya.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 17
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>He après a tenir una miqueta més de confiança a l'hora de ballar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>A moure'm millor.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Tot m'ha agradat.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>M'he sentit una miqueta incòmode.</i></p>	

<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Tenir més confiança en mi mateixa.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>L'expressió corporal.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 18
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Ballar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p>	

<p><i>Moviments.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Ballar perquè no en se.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Raro.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>Ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Ballar.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ballar.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Si.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 19
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A coordinar-me una mica.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>La coordinació.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Més: la coreo.</i></p> <p><i>Menys: la fila de l'escalfament.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Conèixer algo nou.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>No he demanat.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>La coordinació.</i></p>	

<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>No ho sè la veritat.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>A lo millor art.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 20
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A coordinar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Res.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>El que més, la classe de ball, ha estat divertida.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p>	

<i>Bé.</i>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>A la Marta.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p>-</p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>El ball.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Res.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 21
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A ballar.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p>	

<p><i>Ballar.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Res, no m'agrada ballar.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Alegria.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>A la Marta.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Res.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 22
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A coordinar els meus braços.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Coordinar els meus braços i ballar dansa urbana.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>M'ha agradat fer la coreografia perquè m'agrada aprendre nous tipus de ball i m'ho he passat bé.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>M'he sentit feliç.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>He demanat ajuda a la Julia Dolera amb els passos.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>A coordinar més el meu cos.</i></p>	

<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>La coreografia.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Art, perquè la dansa és art.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 23
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>Waves, dissoiació i coreo.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Waves.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>L'escalfament amb files, perquè hem fet coses que m'han costat més.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p>	


<i>Bé, animada.</i>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>A la Marta.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Estar còmode ballant estils nous.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>El ball urbà.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>Res.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 24
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A moure el cos.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p>	

<p><i>Coordinar i moure el cos amb i sense música.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>No ho sé.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Nerviosa.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>A ningú.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Coordinar-me.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>La meva coordinació.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

Nom i cognom:	Alumne/a 25
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A coordinar el meu cos.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>Coordinar-me i ballar.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Ballar és el que més m'ha agradat.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Contenta, he sentit una mica de vergonya.</i></p>	
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>La Marta m'ha ajudat.</i></p>	
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Coordinar-me.</i></p>	

<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>En el ball.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p>-</p>

Nom i cognom:	Alumne/a 26
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>A l'expressió corporal.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p> <p><i>La coreografia.</i></p>	
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>M'ha agradat fer les onades.</i></p>	
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p></p>	

<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>A la Marta o a la Sara.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Deixar-me anar al fluir.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Fer coreografies.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p>-</p>

Nom i cognom:	Alumne/a 27
Data o Sessió:	19/04/2023
<p>Què he après en aquesta sessió?</p> <p><i>La coordinació del cos.</i></p>	
<p>Què és allò que m'està constant aprendre o que encara no tinc clar?</p>	

<p><i>El ritme.</i></p>
<p>Què és el que més i/o menys m'ha agradat i per què?</p> <p><i>Res, m'ha agradat tot.</i></p>
<p>Com m'he sentit a classe? (emocions)</p> <p><i>Bastant bé.</i></p>
<p>He demanat i/o he ofert ajuda a...</p> <p><i>No.</i></p>
<p>El que vull aprendre en aquest projecte és...</p> <p><i>Ballar al ritme.</i></p>
<p>M'agradaria aprofundir en...</p> <p><i>Ball contemporani.</i></p>
<p>He transferit el que he après d'altres assignatura o situacions? Com ho podria fer?</p> <p><i>No.</i></p>

