

LA GIMNÀSTICA-JAZZ:

Metodologia de l'aprenentatge

Maria del Pilar Soler Regàs, llicenciada en Educació Física; adjunta al cap del Servei d'Educació Física de la Universitat Politècnica de Catalunya

Carmen Soler Regàs, llicenciada en Educació Física

Dibuixos: Renata Muller

La creixent consciència social de la necessitat d'una educació del propi cos planteja als professionals, com a contrapartida, la necessitat de cobrir un ventall cada vegada més ampli de prestacions. Una part fonamental d'aquests requeriments va lligat a la música, més concretament a l'activitat física que se'n deriva: la dansa.

El ball ha complert al llarg de la història dues funcions principals. Ha estat un espectacle, però sobretot cal considerar-lo una activitat de relació social. Succeeix, a més a més, que moltíssima gent troba plaer en l'audició de la música i en la seva expressió corporal i, consegüentment, pretén perfeccionar aquesta darrera acudint a centres especialitzats. És aquí on l'educador ha de disposar de l'eina adient per donar una resposta reeixida a allò que se'n sol·licita.

La gimnàstica jazz és, en ella mateixa o com a preàmbul de la dansa jazz, una de les matèries que ha conegut un auge dins d'aquest camp. Infinitat d'estudis de dansa amb infinitat de ballarins imparteixen, amb major o menor fortuna, aquesta especialitat, però el cert és que ningú no ha fet fins ara cap esforç en el sentit de publicar una metodologia digna de tal nom.

Les classes es donen, com en tantes altres tècniques, o bé en centres privats (gimnasos, escoles de dansa), o bé en centres públics dins de l'assignatura d'educació física. En els centres privats l'enfoc és essencialment comercial, i n'hi ha de dos tipus: els que exploten vanitoses pretensions de la família, aquells altres on es persegueix una suposada professionalització dels assistents. En els primers s'explota el desig de fer del nen/a una estrella precoç, corrent el risc de deformar el seu físic i el seu caràcter, d'altra banda, en el cas de voler posteriorment dedicar-se a una pràctica més seriosa de qualsevol tècnica, ens trobem amb la dificultat de vicis adquirits per un mal ensenyament/metodologia. Els individus que assisteixen al segon tipus de centre descrit, acostumen a tenir un bagatge tècnic molt elevat, per ells assistir a una classe pot ser, d'alguna manera, una prolongació de l'assaig o una preparació per arribar a un nivell professional. Pel que fa a la presència de la gimnàstica jazz als centres oficials, aquesta es realitza de manera totalment espontània, per decisió pròpia del professor d'educació física de cada centre.

En qualsevol cas la gimnàstica-jazz ha de ser abans que res una activitat

joiosa i enriquidora. Pels adults aquest tipus d'activitat es també positiva, perquè ofereix una possibilitat d'esbargiment, sempre que no s'abusi en excés de la tecnificació. No es pot parlar d'educació, ja sigui artística, física o científica, sense fer referència a les seves finalitats, és a dir, sense al·ludir a una doctrina que es desenvolupa en un sentit institucional-social: la concepció general educativa on està enquadrada. Des del nostre punt de vista, utilitzarem la gimnàstica jazz com a mitjà educatiu, que persegueixi el desenvolupament de les potencialitats de l'individu. Aquesta activitat té, en aquest aspecte, unes característiques molt interessants. Front un model social essencialment competitiu en el qual estem immersos, la gimnàstica-jazz pot convertir-se en una magnífica forma de distracció, perquè, no tant sols no és competitiva, sinó que exigeix esforç físic i una estreta compenetració entre els integrants del grup per aconseguir coreografies estèticament agradables. Es troba, a més a més, en un moment estable pel que fa a la seva particular història, ha superat l'etapa inicial de creixement, que acostuma a anar acompanyada de grans esforços publicitaris (Jane Fonda-aeròbic, Alaska-culturismo) amb la

posterior caiguda de popularitat que segueix a l'esmentat boom inicial, i així i tot veiem constantment coreografies de jazz en la major part d'espectacles audiovisuals.

La música jazz

El jazz és la forma d'interpretar la música pròpia del poble negre nord-americà, que s'identifica per un determinat tractament del so (o tèc-

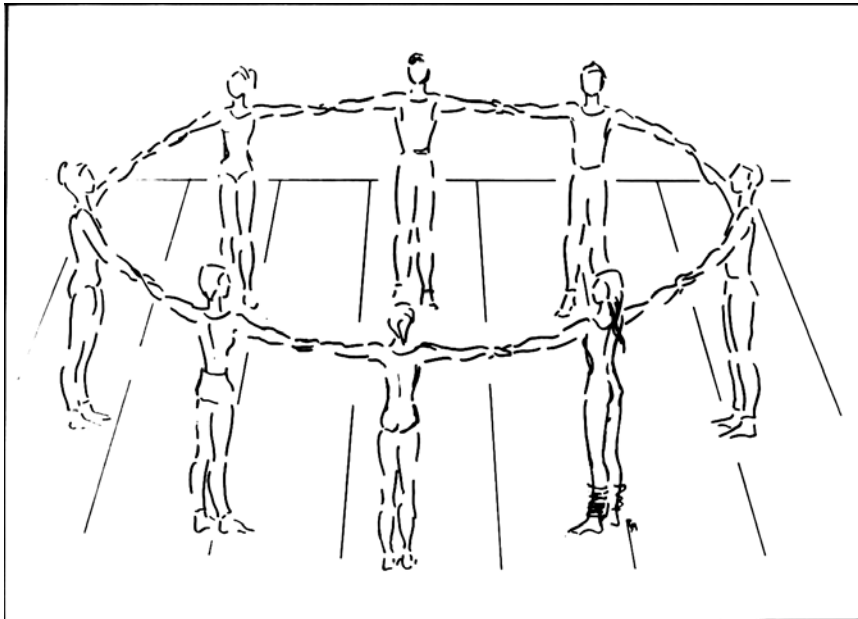


Figura núm. 1

Definició d'objectius

Treball del sentit rítmic i capacitat musical

Abans de començar a definir la paraula ritme és imprescindible una descripció tant històrica com tècnica de la música jazz.

Nica-instrumental) i per un determinat tractament del ritme (anomenat *swing*). D'aquesta definició se'n dedueix que allò que realment diferencia la música jazz de l'anomenada música clàssica és el protagonisme de l'interpret, a la primera, i del compositor a la segona. La interpretació de la música incideix sobre el

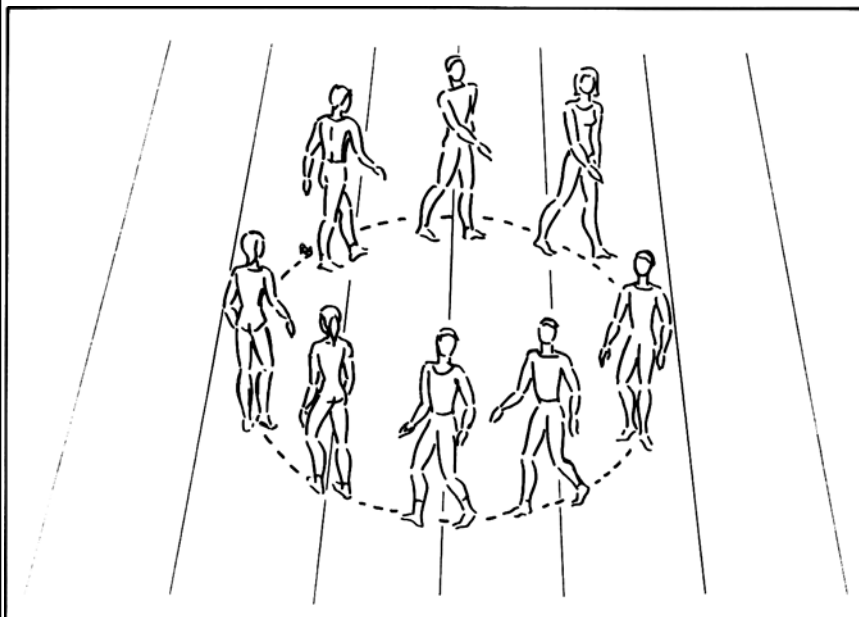


Figura núm. 2

so. Aquest era molt distint a l'aconseguit pels músics-intèrprets de la música clàssica, per bé que s'executés amb el mateix instrument, com és ara una trompeta. Serà, doncs, la interpretació la característica primera de la música jazz. N'és la segona el tractament rítmic. Les accentuacions rítmiques són distintes de les de l'anomenada música clàssica. En la música jazz el compàs és de quatre temps, i les accentuacions, recauen sobre el segon i el quart, que són els temps febles. En la música clàssica el compàs és de quatre temps, i les accentuacions recauen sobre el primer i el tercer, que són els temps forts. Aquesta forma d'accentuar la música jazz ha rebut el nom de *swing*. La unió entre la música jazz i el ball va ser des dels seus començaments molt important. A les desfilades de Nova Orleans les bandes de músics sempre anaven acompanyades d'una gentada que ballava al seu voltant. Posteriorment, quan passaren als locals tancats, persistí aquesta unió música-ball, però ja vers els anys trenta, en adquirir caràcters més cultes la música, els ballarins de jazz passen a un segon terme i queden com un subproducte. Els concerts de jazz, invent dels blancs, varen constituir el motiu d'aquest trencament. N'és un exponent clar del treball rítmic amb música de jazz el ball anomenat *Tap Dance*, a on la compenetració entre el ballarí i el músic (la bateria) és tal, que no es pot distingir quin dels dos és el que realment marca el ritme. Sobre la importància del *swing* en el jazz es pot al·ludir a una frase de Duke Ellington: "Sovint ens trobem en una sala on evolucionen grans ballarins. Doncs bé, és formidable tocar per a gent que, quan ballen, tenen *swing*. En dues ocasions la meua orquestra va haver d'amenitzar un ball amb un bateria que substituïa el nostre, sense cap preparació. Ara bé, no hi va haver problema, el *swing* dels balladors arrossegava tota l'orquestra i, amb ella, la bateria". (De la revista *Jazz*, octubre de 1962).

El ritme corporal

Segons el professor William Condon, el cos de l'home balla constantment al compàs del seu discurs. Constata també que l'individu receptor es mou al compàs de la narració de l'individu que parla. Aquest fenomen es denomina sincronia interaccional; per tant, dues

persones quan parlen no solament estan unides per allò que parlen, sinó també per aquest ritme compartit. Aquest ritme ocult, o millor dit inconscient, influeix en l'aprenentatge que el professor imparteixi als seus alumnes. Sobta de veure com individus amb un elevat nivell tècnic estan absolutament desproveïts d'aquest ritme propi. Un altre aspecte que va lligat amb el ritme corporal és la diferenciació entre les races blanca i negra pel que fa a la forma de moure's. En el blanc el moviment cap-mans és simultani; en el negre es produeix un efecte sincopat: el moviment de mans és més ràpid però guarda relació amb el moviment del cap. Tot aquest fenomen actualment l'analitzen els antropòlegs, en especial Paul Byers. Aquesta característica rítmica de l'home negre incideix en l'ensenyament de la gimnàstica jazz, i n'és pròpia. La síncope es treballa constantment dins de la metodologia de la gimnàstica jazz.

La unitat rítmica

Podria definir-se com el principi uniforme del qual depèn l'art del moviment. Una qualitat intrínseca del ritme és la repetició periòdica. El cos modifica el ritme d'acord amb el mode amb el qual se l'utilitza per produir el moviment. Quan intentem crear una seqüència de moviments automàticament, de forma conscient o no, posem en joc dues premisses: la recerca d'un espai extern en el qual donar forma al moviment creat; i la presa de consciència de la necessitat d'exterioritzar aquest moviment. Amb l'exercitació i la repetició d'un moviment a poc a poc ens anirem refermant amb un emmagatzemament d'experiències que serviran de base a la recerca de noves possibilitats creatives. Finalment, cal assenyalar l'existència de l'ona rítmica els components de la qual són: la velocitat, la intensitat, la grandària, la fluïdesa... Aquests quatre elements poden combinar-se de molt diverses formes, manifestar-se individualment o simultàniament. Això fa que les possibilitats siguin múltiples i que l'exteriorització resulti molt diversificada.

La utilització de la música o d'altres elements

El paper de la música en iniciar-se la gimnàstica rítmica és fonamental. En primer lloc podem assenyalar els seus avantatges i els seus inconvenients enfront d'altres possibilitats.

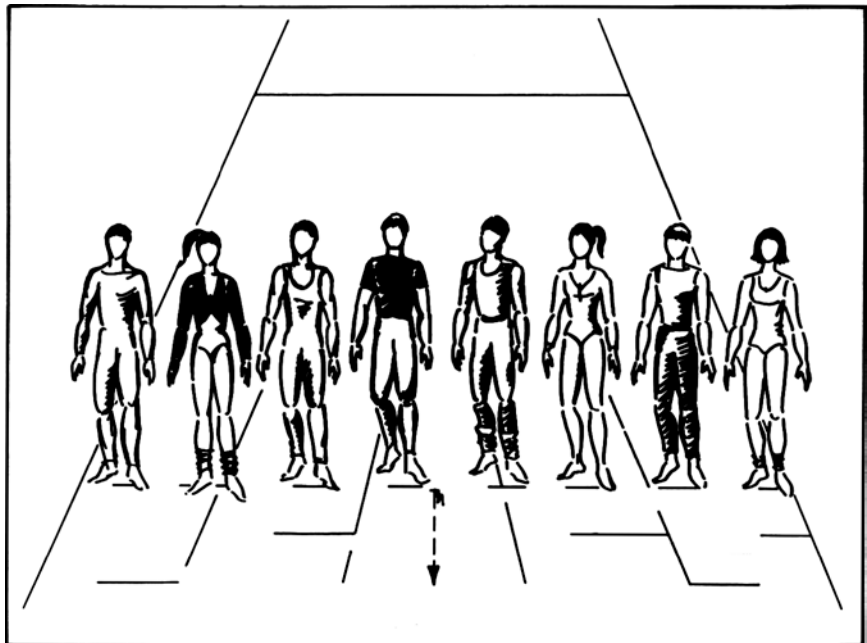


Figura núm. 3



Figura núm. 4

Els avantatges són: la creació d'hàbits d'audició; la diversificació de ritmes; la creació d'una distensió ambiental; la concentració a través d'ella i la comoditat del seu maneig. Entre els desavantatges podrien destacar-se: l'encasellament en determinat tipus de música i la seva utilització com a fons musical; la distracció dels alumnes; el handicap que representa la mala capacitat d'interpretació per part del professor.

Les característiques que ha de tenir la música selecta són: el ritme clar, concís i molt marcat; en els grups de principiants, el ritme constant sense canvis; igualment en grups avançats els ritmes molt diversificats; l'adequació a l'edat i el nivell. L'ús de material no discogràfic és també desitjable dins de les nostres classes. Cal distingir entre percussió amb instruments externs a l'individu i percussió sense elements externs. Entre els primers assenyalat-

OBJECTIUS GENERALS DE LA GIMNASTICA JAZZ

Objectius generals	Objectius específics
<ul style="list-style-type: none">• Coneixement i domini del nostre cos a través del moviment• La recreació personal• L'educació de l'individu	<ul style="list-style-type: none">• Treball del sentit rítmic i capacitat musical• Iniciació a la dansa• Desenvolupament de les distintes possibilitats de moviment en l'espai
Objectius per nivell	Continguts específics
<p><i>1 er nivell</i> Coneixement i execució de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Posicions i exercicis específics de la gimnàstica jazz• Moviments i exercicis específics interrelacionats• Aplicació d'aquests a l'aparell locomotor• Seqüència rítmicocorporal• Exercicis rítmics per al coneixement de l'espai	<p><i>1 er nivell</i> a) Coneixements:</p> <ul style="list-style-type: none">• De les posicions i moviments bàsics• Dels exercicis específics d'introducció• De moviments interrelacionats dinàmics <p>b) Habilitats:</p> <ul style="list-style-type: none">• Domini del sistema locomotor i aplicació dels moviments bàsics de la gimnàstica jazz• Combinació d'aquests moviments bàsics• Execució d'una seqüència rítmicocorporal de la gimnàstica jazz• Adquisició del sentit de l'espai a través del ritme• Adaptació dels diferents moviments a distintes classes de ritme
<p><i>2on. nivell</i> <i>Comprensió i domini de:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Combinacions d'exercicis interrelacionats en posició estàtica i dinàmica simultàniament• Seqüència rítmicocorporal introduint l'aplicació coreogràfica• Moviments de lliure expressió corporal ajustats a un ritme• Exercicis d'iniciació a la creativitat	<p><i>2on. nivell</i> a) Coneixements:</p> <ul style="list-style-type: none">• De moviments i exercicis interrelacionats en posició estàtica i dinàmica alternatives• De nocions bàsiques de coreografia <p>b) Habilitats:</p> <ul style="list-style-type: none">• Execució i domini de moviments i exercicis interrelacionats• Execució i domini de l'aparell locomotor combinant els exercicis bàsics i específics de la gimnàstica jazz• Execució lliure amb ajustament musical i temàtica concreta• Realització d'exercicis de lliure expressió corporal atenent a les motivacions d'un nombre determinat de peces musicals de diversitat total
<p><i>3er nivell</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Exercicis de màxima complexitat coordinadora, agilitat i domini corporal• Aplicació de les seqüències rítmicocorporals dels nivells anteriors a un esquema musical, alternant lliurement el seu ordre• Idees d'aplicació del moviment a distintes ritmes• Ensenyament teoricopràctic de la metodologia i la didàctica de la gimnàstica jazz	<p><i>3er nivell</i> a) Coneixements:</p> <ul style="list-style-type: none">• De les possibilitats d'adaptació dels distintes ritmes al moviment• De la possibilitat de creativitat en la docència• De la metodologia i la didàctica específica de la gimnàstica jazz <p>b) Habilitats:</p> <ul style="list-style-type: none">• Excel·lent execució i domini de tots els moviments i exercicis específics de la gimnàstica jazz• Domini del major nombre d'exercicis i desplaçaments per aplicar nocions bàsiques de coreografia

rem la utilització de bongos, bateries, piano, panderos, cròtals... Entre els segons, les mans, els peus, els sons emesos pel mateix individu... Igual que en la música discogràfica, també se'n pot assenyalar els avantatges i els inconvenients. Poden considerar-se avantatges: la major possibilitat de desplaçaments per l'espai per part del professor; la major possibilitat de variacions rítmiques per part del professor; en la utilització de determinats instruments, com per exemple el pandero; l'estímul distint per motivar l'alumne. En són els inconvenients: la possible monotonia, en raó de la mateixa aridesa de l'eina; la incorrecta execució del ritme per part del professor.

Iniciació a la dansa

En tractar d'aquest objectiu caldria parlar de primer del *curriculum* escolar.

El curriculum escolar

La nova educació física i el seu ensenyament actual va prenent manllevades noves tècniques a matèries que eren fins ara ignorades, com són per exemple les teatrals, la dansa, la relaxació, etcètera. En aquesta nova concepció es busca l'exploració del moviment més en ell mateix que no pas per tal d'aconseguir uns resultats mesurables. L'aspecte creatiu que qualsevol moviment pot oferir es va començant a valorar. En els plans d'estudi de França, en el que correspondria als nostres BUP i FP s'ha introduït a partir del curs 1973-74, si més no per a les noies, la possibilitat d'escollir expressió corporal entre d'altres activitats com són el basquetbol, el handbol, etcètera. Encara que no ens sembla correcta la discriminació per raó del sexe, considerem que s'hauria de prendre com exemple per a la seva inclusió en els plans d'estudi espanyols. Per una altra part, els plans d'estudi dels INEF tampoc no afavoreixen la bona formació dels futurs professors d'EF, cosa que es palesa en la durada de l'assignatura d'expressió dinàmica, que solament és quadrimestral.

Centrant-nos ja en les tècniques de dansa, proposem l'ensenyament de la gimnàstica jazz per la seva fàcil aplicació metodològica i per ser assequible al llicenciat d'educació, ja que el nivell d'execució tècnica no és massa elevat.

Diferència entre gimnàstica jazz i dansa jazz

Metodologia

GJ desglossament de cada moviment que s'ensenyava
DJ ensenyament molt més globalitzada
GJ treball sempre de totes les parts del cos (dr., esq.; dav., dar.)
DJ treball desigual de totes les parts del cos, *ex profes*
GJ progressions en línia, sempre de més a menys
DJ progressions en ziga-zaga per crear major dificultat

Coreografia

GJ coreografies molt elementals, bàsiques
DJ coreografies molt més complexes
GJ dins de la coreografia tots tenen igual importància
DJ els solos d'alguns individus solen ser freqüents.

El professor

GJ procedències molt diverses
DJ procedència del món de la dansa: ballarí professional
GJ nivell de preparació tècnica molt diversificada
DJ nivell de preparació tècnica molt elevada.

Acompanyament rítmicomusical

GJ músiques molt marcades i sense canvis de ritme
DJ músiques molt complexes i amb variacions rítmiques
GJ músiques ritmades de procedència africana
DJ músiques de jazz.

Objectius

Encara que s'afirmi que hi ha una diferència clara entre la GJ i la DJ pel que fa als seus objectius, personalment ens permetem de posar en dubte l'educatiu per a la GJ i el de preparació per al espectacle per a la DJ, puix que segons Maurice Bejart aquesta separació entre educació i preparació tècnica no s'ha de plantejar per als ballarins del seu ballet segle XX. Tot això és actualment motiu de controvèrsia a nivell popular a França, on tenim el màxim defensor de la preparació ("només la tècnica per la tècnica"), que és el responsable de l'Òpera de París, Nureyef; i en la postura oposada, la tècnica com a preparació global del ballarí en tots els seus aspectes, ja siguin humans o tècnics. Podem assenyalar, per acabar, que els ob-

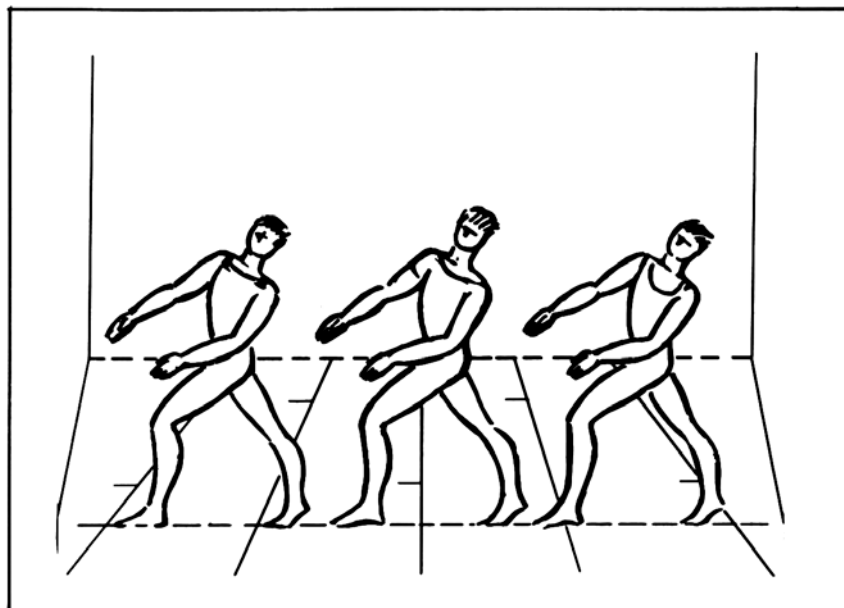


Figura núm. 5

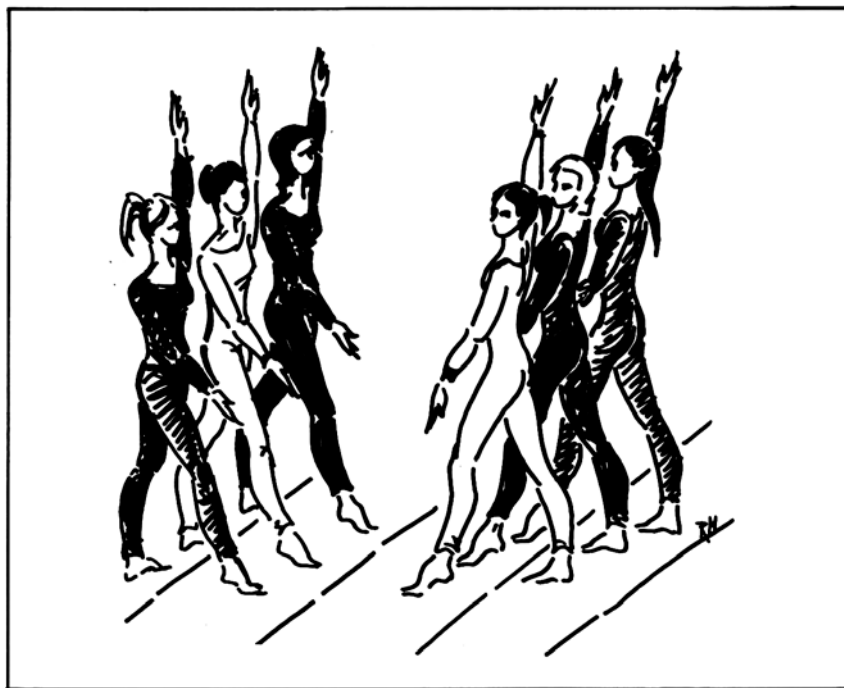


Figura núm. 6

jectius que persegueix l'ensenyament de la gimnàstica jazz queden àmpliament descrits en aquesta primera part de l'article.

Desenvolupament de les possibilitats de moviment en l'espai

El cos en l'espai

Quan fem un moviment, el que estem fent és traslladar una part del

cos o tot ell a una altra posició en l'espai. Tot moviment té un punt d'arrencada-inici i un altre d'arribada, i la unió entre aquests s'anomena trajectòria. El cos humà, estigui o no en moviment, l'envolta l'espai. Aquest espai l'anomenem esfera del moviment o cinesfera. En paraules més comunes direm que existeixen dos tipus d'espais; l'espai personal i l'espai general, i que qualsevol individu, en moure's, el que realment fa és desplaçar la seva esfera personal per l'espai general.

DOCUMENTS INEF

Documents

INEF

Les relacions públiques al
servei de
l'esport per a tothom

B. L. O. S. O. Brussel

**LES RELACIONS PÚBLIQUES
AL SERVEI DE L'ESPORT PER A
TOTHOM. B.L.O.S.O. BRUSSEC.**
425 ptes.

*¿Com fer realitat l'esport per a
tothom?*

**PSICOLOGIA APLICADA A
L'ACTIVAT FÍSICA JOAN
PALMI. Zona ed. 650 ptes.**
*Obra pràctica per facilitar la
consecució d'objectius.*

**EDUCACIÓ FÍSICA ESCOLAR:
JOC I ESPORTS POPULARS
AL PALLARS. Oleguer
Camerino i Marta Castañer.**
550 ptes.

*El joc popular en la pràctica
docent.*

Distribució:

**ENLACE, S.A.
C/ Bruc, 49
08001 BARCELONA
Tel.: 317 52 66**



Figura núm. 7

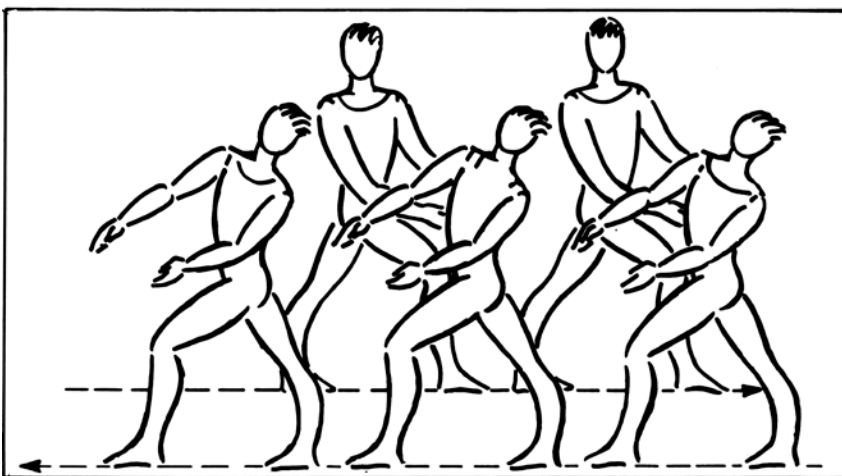


Figura núm. 8

Possibilitats de moviment del cos

Sense desplaçaments

Un segment, zona o tot el cos en el seu conjunt tenen solament tres possibilitats de moviment: inclinació davant, darrera, esquerra, dreta; rotació: dreta, esquerra; translació: davant, darrera, esquerra, dreta. Tots ells, combinats, podran donar multitud de variants.

Amb desplaçaments

El cos, en desplaçar-se sobre el sòl, obeeix a les trajectòries de la geometria plana: recta, corba, trencada, ondulada.

En el nostre treball hem de tenir en compte totes aquestes possibilitats,

buscant constantment la variació de les trajectòries. La trajectòria escollida tindrà una significació o una altra per al individu que l'observa. Per exemple, les verticals donen una sensació de grandesa, força, vitalitat; en canvi, la trajectòria trencada ens dona la sensació d'incertesa, por, agitació.

El traçat espacial: la seva significació expressiva

Descrivim les distintes possibilitats del traçat espacial o formacions.

El cercle

Va ser la primera formació coneguda a la història. Les seves variants són: cercle cap endins, que expressa aïllament (*Vegeu figura 1*); cercle

cap enfora, que expressa comunicació; cercle de perfil, que expressa lligam a l'eix, mútua dependència grupal (Vegeu figura 2).

La cadena

Aquest tipus de formació apareix cronològicament amb posterioritat, cap a l'edat mitja. La cadena expressa unió entre ballarins; la cadena expressa comunicació amb l'espectador, i més encara si és serpentejant.

Línies paral·leles

La línia paral·lela estableix una barrera amb l'entorn, segons l'orientació dels individus.

Les variants de les línies paral·leles són: de front a l'espectador, d'esquena a ell; de front a l'espectador, acostant-se-li: s'expressa lliurament, amenaça (Vegeu figura 3); de front a l'espectador, allunyant-se'n: s'expressa pèrdua de força; d'esquena a l'espectador, acostant-se-li: s'expressa obertura d'escena (Vegeu figura 4); d'esquena a l'espectador, allunyant-se'n: s'expressa sensació de terme d'un cicle.

Línia travessada en l'escena

Tots en una direcció: s'expressa un ordre jeràrquic decreixent (Vegeu figura 5). N'és una prova el fet que a les antigues danses era habitual col·locar al davant els de major presència física.

Dues línies enfrontades

Mostren una relació entre dos grups, gairebé contraris, com no sigui que hi hagi algun tipus de contacte. En les danses guerres és freqüent aquest tipus de formació i el trobem també en les danses folklòriques, en especial amb un enfrontament d'homes i dones (Vegeu figura 6).

Línies d'esquena

Mostren una relació d'ignorància mútua o es pretén d'aconseguir-ho (Vegeu figura 7).

Línies de perfil

Si duen direccions oposades expres-

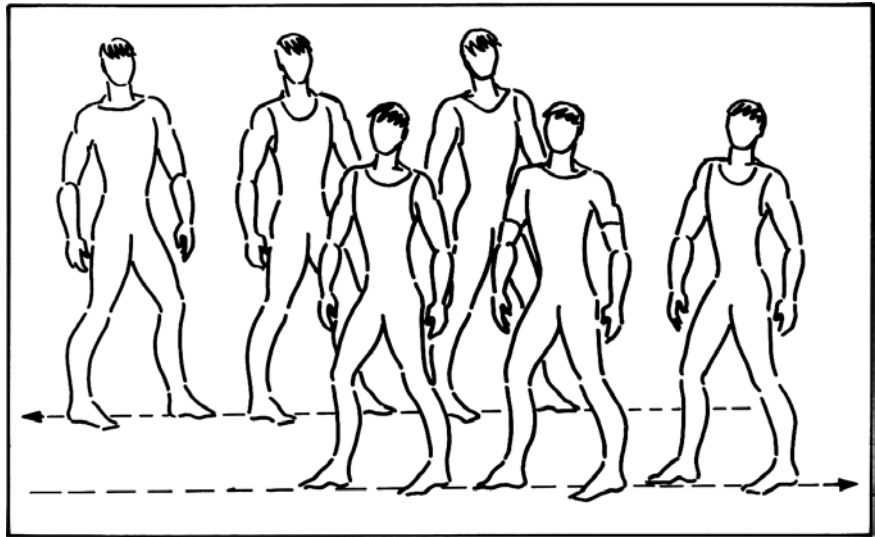


Figura núm. 9

sen freda hostilitat; si retrocedeixen en aquesta formació expressen un estudi mutu, que s'amiden les respectives forces (Vegeu figura 8 i 9).

Grups

Es tracta d'una formació més realista, massiva i potser la més emprada en l'actualitat. Es donen dos tipus de grup: un grup únic enfront de l'espectador, acostant-se-li: expressa desig de comunicació, indagació; grup únic enfront de l'espectador, allunyant-se'n: expressa afebliment del grup, partença, abandó; grup únic d'esquena a l'espectador acostant-se-li: expressa una obertura d'expectativa vers el fòrum, cap al fons de l'escenari; grup únic d'esquena a l'espectador, allunyant-se'n: expressa sensació d'abandó del present, recerca del més enllà; dos grups que s'enfronten: expressió de desafiament; dos grups d'esquena: expressió de trencament; dos grups encreuant-se: expressió de distints ideals, o itineraris cap al mateix ideal.

Metodologia d'una sessió segons els seus condicionants

Tenint en compte els factors que intervenen per realitzar una sessió de gimnàstica jazz: edat, nivell, preparació física, entorn social, instal·lacions, etc., s'han de realitzar les variants necessàries en l'ordenació dels continguts específics, amb el fi d'aconseguir els objectius generals (marcats d'antuvi) que aquesta nova modalitat de la gimnàstica requereix. A tall d'exemple, vegeu els tres programes d'una sessió de primer nivell amb els mateixos continguts, però variant l'ordre d'execució. Que serveixin aquests tres exemples com a orientació i pauta que cal seguir en la programació d'una sessió curta, tenint en compte les circumstàncies i factors determinants que trobem davant de la problemàtica docent de cada dia.

El professor d'educació física ha d'afegir-hi, a més, la seva imaginació i creativitat a fi d'adaptar el seu esquema davant de les diverses situacions que es plantegin.

EXEMPLES

PRIMER

a. exercici de pedaleig sense desplaçaments com a fase d'escalfament

- exercici de pedaleig afegint-hi els moviments bàsics de cap, espatlles i tronc progressivament. Canviar de ritme (de lent passar a ràpid i viceversa).
- repetir l'exercici canviant el pedaleig pel pas de vals saltat i elevant a poc a poc els genolls alternativament, afegir-hi un moviment lliure de braços.

b. destreses bàsiques – moviments bàsics

Cap: 1)



Cap: 2)



Espatlles:



Tòrax: 1)

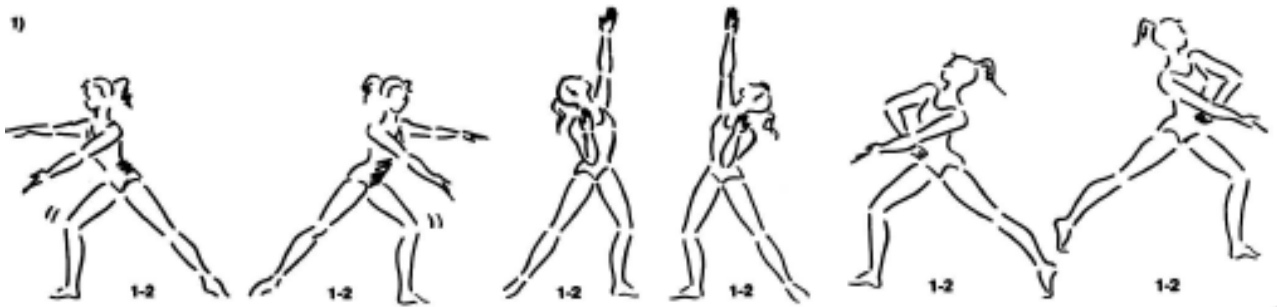


maluc: 1)

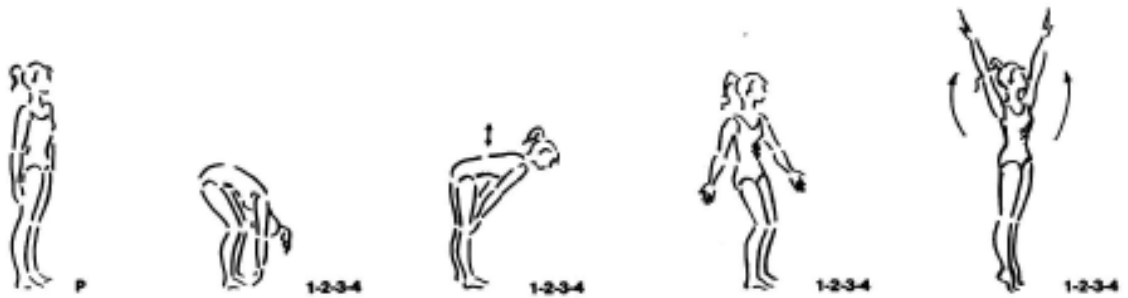


c. exercicis específics estàtics

1)



2)



d. exercicis específics en posició d'assegut. Moviments per aconseguir mobilitat de tornell.

1)



2)



3)



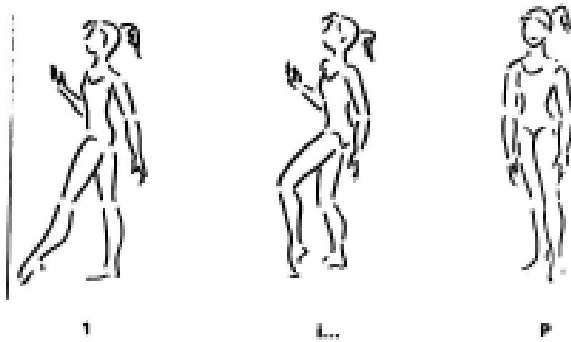
e. *moviments bàsics de locomoció:*

caminar al ritme marcat per la música
 caminar amb moviment anterior-posterior del coll
 caminar amb elevació i descens de les espatlles
 caminar de puntetes
 caminar en semi flexió de cames
 caminar en semi flexió de cames, tronc, braços i cap relaxats ca
 endavant repetir el mateix moviment però tot cap endarrere
 combinar els dos moviments anteriors utilitzant quatre temps, dos
 temps, un temps.

f. *exercicis interrelacionats dinàmics*

2/ realitzar el mateix moviment amb toc lateral i
 3/ amb toc endarrere en el temps 1.
 (la música més adequada per aquests exercicis és la bossa nova).

1)

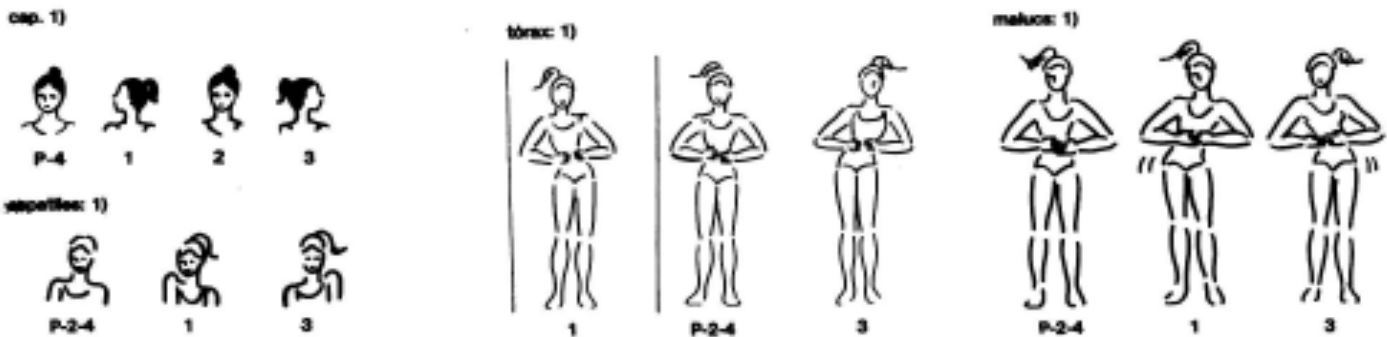


SEGON

a. *moviments bàsics de locomoció:*

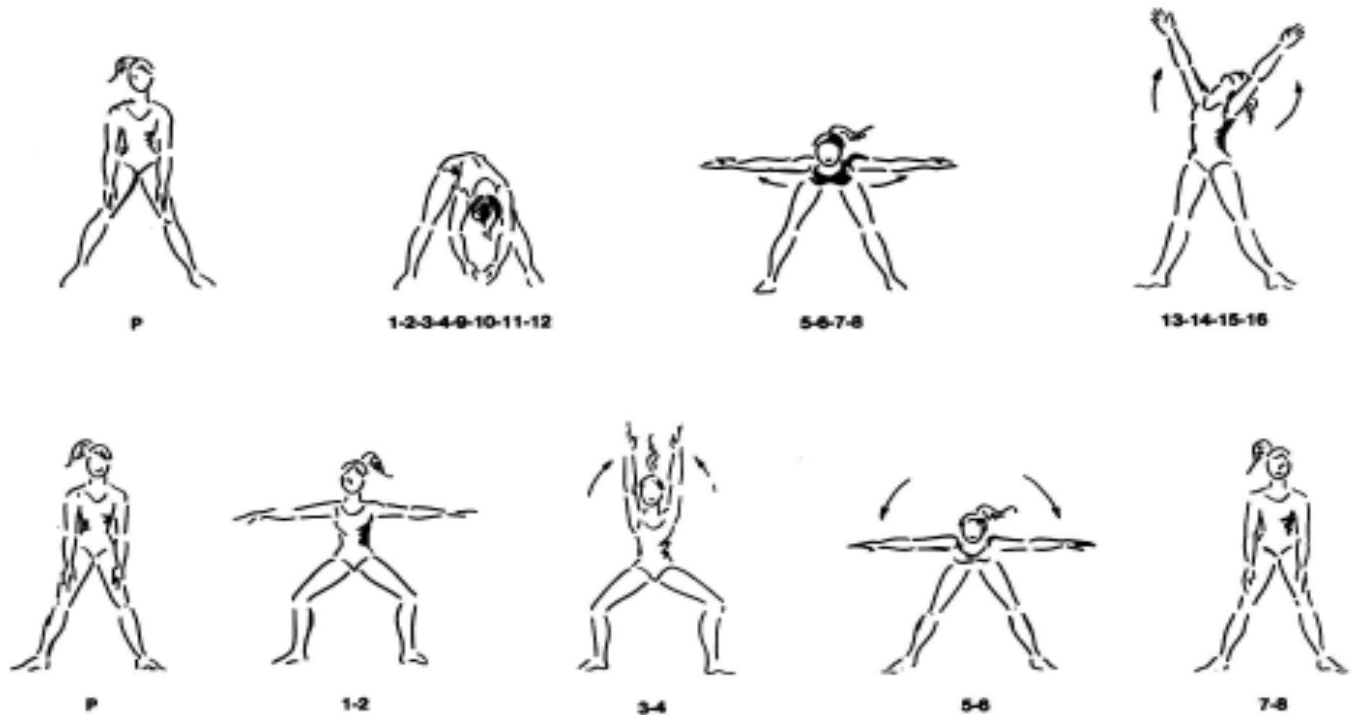
caminar amb moviment lateral del coll
 caminar amb moviment de coll en el pla horitzontal
 caminar amb elevació i descens alternatiu d'espatlles

caminar dos passos de puntetes i dos en semiflexió
 repetir l'exercici anterior amb elevació de braços oblics
 amunt a l'1-2 i baixar-los al 3-4 doble pas
 b. *destreses bàsiques - moviments bàsics*



c. *exercicis específics de la gimnàstica-jazz, estàtics*

1)



d. exercicis específics sobre posició d'assegut variant



e. seqüència rítmico-corporal (conjunció de tres elements del primer nivell)

1) dos passos cap endavant (1-2) i.

2) dos passos cap endavant (1-2) i...



3) passos cama dreta (1), picar amb cama esquerra en semi flexió



TERCER

a. destreses bàsiques – moviments bàsics: els esmentats en el primer i segon exemple

b. exercicis específics sobre posició d'assegut

1)



2)



c) exercicis específics estàtics

1)



2)

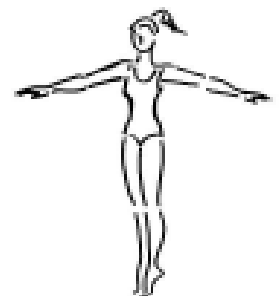


d. exercicis de locomoció dinàmics:

- bots alternatius de cames
- dos bots alternatius de cames
- doble pas
- doble pas amb moviment angular de braços
- combinar dos moviments de relaxació de tronc endavant i dos endarrere, amb semi flexió de cames

e. seqüència rítmico-corporal (afegir aquests dos elements als ja esmentats en el segon exemple)

- 1/ pas de vals (1-2-3) amb semi flexió de cames. Moviment angular de braços.



- 2/ moviment simultani d'espatlles (1-2), cama dreta endavant, (3-4) cama esquerra endavant pas cama dreta, ajuntar cama esquerra amb elevació de talons (5-6) (7-8)

f. exercicis específics de relaxació estàtics

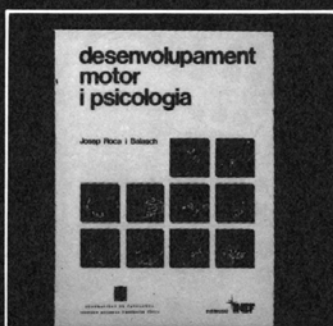


BIBLIOGRAFIA

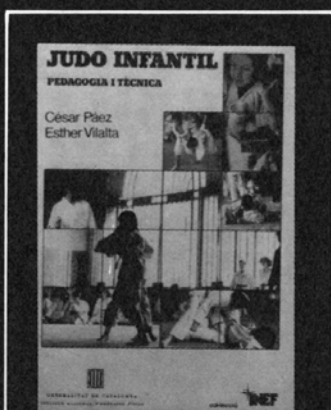
1. OSSONA, Paulina: *La educación por la danza, enfoque metodológico*, Colecció tècnics y lenguajes corporales n° 21, Editorial Paidós, 1984.
2. FONT, Anton: *El mim, curs d'iniciació*. Llibres quaderns de pedagogia, núm. 5. Editorial Laia, Barcelona, 1981.
3. ULMANN, Jacques: *La pensée éducative contemporaine*. París, PUF, 1976.
4. CLAUSSE, Arnold: *Introduction à l'histoire de l'éducation*, A de Boeck éditorial, Bruselas, 1955.
5. GILI, Ricard: *El jazz: historia, características, vocabulario, diccionario, discografía*. Hogar del libro, Barcelona, 1984.
6. LABAN, Rudolf: *Danza educativa moderna*. Colecció tècnics y lenguajes corporales n° 2, Editorial Paidós, 1984.
7. BOURCIER, Paul: *Historia de la danza en occidente*, Editorial Blume, 1981.
8. LEESE, Sue y PACKER, Moira: *Manual de danza: la danza en las escuelas, cómo enseñarla y aprenderla*. Editorial EDAF, Madrid.
9. MIDOL, Nancy y PISSARD, Hélène: *La danse jazz, de la tradition à la modernité*. Éditions Amphora, S.A., París, 1984.
10. MOTOS, Tomas: *Iniciación a la expresión corporal. Teoría, técnica y práctica*. Editorial Humanitas, Barcelona, 1983.
11. DAVIS, Flora: *La comunicación no verbal*. Alianza editorial, Madrid.
12. SORLEY, Katherine: *La danza y sus creadores. Coreógrafos en acción*. Editorial Victor Lerú, S.A., 1979.
13. PEIX, Mirelle: *Danse et enseignement Que! corps?* Collection Sport et enseignement, Editorial Vigot, París, 1980.

PUBLICACIONES INEF

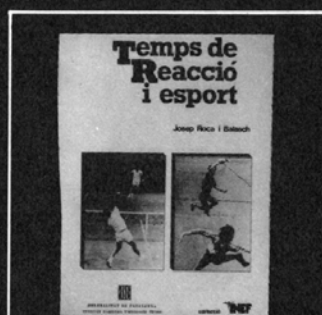
Pel perfeccionament tècnic, didàctic i teòric dels professionals de l'activitat física.



Desenvolupament motor i psicologia. Josep Roca. P.V.P. 650 ptes.: Els plantejaments de la psicologia evolutiva aplicats al desenvolupament motor dispenen la falsa oposició entre aprenentatge i maduració. El desenvolupament motor es concibeix així com a desenvolupament psicològic i, en la mesura que això és així, es constitueix com l'evolució històrica individual de les funcions interactives que sorgeixen de la relació organisme ambient.



Judo infantil: pedagogia i tècnica. César Páez. P.V.P. 700 ptes.: La pedagogia del judo planteja problemes diversos que *Judo Infantil* delimita i solventa, explicant els continguts teòrics bàsics. Suggereix instruments tècnics, objectius pedagògics, sistemes de motivació i una adient planificació didàctica.



Temps de reacció i esport. Josep Roca. P.V.P. 625 ptes.: monografia dedicada als fenòmens perceptius i motrius en els quals la velocitat és un aspecte crític, pot ésser d'interès tant pels estudiants de psicologia –per la seva exposició de conceptes bàsics, metodològics i models teòrics com també pels professionals en l'àmbit de l'esport (entrenadors, llicenciats en educació física, etc.) L'esperança de contribuir a una més estreta col·laboració entre ambdós grups de professionals ha estat el motor principal d'aquest treball.

Elements de fisiologia aplicada a l'exercici físic. Joan Ramon Barbany. P.V.P. 625 ptes.: manual de clar i senzill plantejament didàctic, que parteix dels coneixements bàsics. Descriu els mecanismes fisiològics responsables del moviment i els processos d'adaptació de l'organisme a l'esforç físic.

Distribueix: ARC DE BARÀ, Lluïl, 10-14, 08005 Barcelona.