



redined

red de bases de datos
de información educativa

<http://www.redined.mec.es/>

TEXTO BILINGÜE

1ª parte: Versión en lengua española 

TEXT BILINGÜE

 **2a part: Versió en llengua catalana**

Palabras clave

hip hop, danza, ritmo, coreografía

Dancemos al ritmo del “Hip Hop”

Juan Ortí Ferreres

Licenciado en Educación Física.

Profesor del Ciclo Formativo de Grado Superior de Animación de Actividades Físico Deportivas del I.E.S. Júlia Minguell. Badalona

Jordi Balaguer Vives

Licenciado en Educación Física.

Profesor de Educación Física en el I.E.S. Badalona VII

Abstract

Given the slight development of the contents of a rhythmic expressive character in Physical Education actual, and taking into account the broad possibilities that are offered for the development of the capacities of the students, we are offering a new alternative. This means working in the Physical Education area through a type of music with a huge up surge at both national and international levels, as is the case of the music Funky and Hip Hop.

Many professionals have not managed the introduction of these contents in the classroom owing to their lack of knowledge about the same and the supposition that a lot of technical equipment is needed as teaching aids.

In this article we try to offer a clear vision of the working possibilities of which the only requirement is a minimum of rhythmic capacity and a little imagination, as well as the basic content that whatever programme of variable content must have in the actual educational mark of the LOGSE.

Key words

Hip Hop, dance, rhythm, coreography

Resumen

Dado el poco desarrollo de los contenidos de carácter rítmico expresivo dentro de la Educación Física actual, y considerando las amplias posibilidades que presentan estos contenidos para el desarrollo de las capacidades del alumnado y la consecución de los objetivos generales de la etapa, pretendemos ofrecer una nueva alternativa para trabajar dentro del área de Educación Física mediante un tipo de música con un gran auge tanto a nivel nacional como internacional, como es la música Funky y Hip Hop.

Muchos profesionales no se atreven a la introducción de estos contenidos dentro del aula debido al desconocimiento de los mismos y a la suposición del amplio bagaje técnico que debe poseerse para enseñarse. Con este artículo pretendemos ofrecer una visión clara de las posibilidades de trabajo de estos contenidos, siendo el único requerimiento un mínimo de capacidad rítmica y un poco de imaginación, así como el contenido básico que debe tener cualquier programación de un crédito variable dentro del actual marco educativo de la LOGSE.

Introducción

La necesidad de bailar, de expresar emociones por medio del movimiento, se remonta a los primeros momentos de la existencia del hombre sobre la Tierra, pudiendo haber sido el primer medio de comunicación entre los hombres. Todas las culturas del mundo han utilizado la danza en este sentido, encontrando tres tipos diferentes de danzas, comunes a todas las civilizaciones, según V. Año (1999, p. 17):

- **Danza de la fecundación:** Tiene por objeto imitar a la naturaleza para así obtener buenas cosechas. Se efectuaban en determinadas épocas del año, generalmente, en primavera y verano.
- **Danza religiosa:** Su principal objetivo era homenajear a los dioses. Danzaban los magos y especialistas. Era la danza más expresiva y llevaba consigo delirios y situaciones de éxtasis. En esta también se solicitaba protección a los dioses, en caso de lucha, así como una buena caza.
- **Danza sexual:** Tenía como fin la procreación, así como la conquista de una mujer.



Las composiciones danzadas aparecen ilustradas en pinturas, esculturas y relieves primitivos, aunque debido a la representación mediante imágenes de las posiciones estáticas, debemos crear suposiciones sobre como eran los diferentes tipos de danzas.

El hombre fue evolucionando y con él su forma de bailar, yendo esta muy ligada a su evolución, tomando así una doble vertiente: la de *ritual* y la del *espectáculo*.

En la Edad Media, la danza como forma de culto fue desterrada debido al poder ejercido por la Iglesia quedando la danza como una forma de diversión del pueblo, aunque también de la corte, apareciendo los juglares, las danzas cortesanas que debían ser aprendidas por los nobles, etc... siendo en el Renacimiento donde empiezan a escribirse las primeras coreografías y a partir del XVII donde empiezan a codificarse todos los movimientos y posiciones de la danza, especialmente en Italia (cuna del renacimiento) y en Francia.

Así, la danza como toda creación del hombre va evolucionando. De las danzas populares se pasará al ballet, como forma más estética y artística, siendo incluso considerada como un arte. Los ballets fueron por mucho tiempo diversión de príncipes y cortesanos, y cada vez se hicieron más profesionales, apareciendo los bailarines profesionales. Este tipo de danza representa lo que se denomina danza clásica y se caracteriza porque tiene unos aspectos técnicos muy definidos, buscando la perfección del movimiento y del ritmo. El salto y la elevación son elementos muy importantes de esta danza, que puede ir acompañada de elementos escénicos y decorativos.

Como oposición a la danza clásica, y ya en el siglo XX, surge un movimiento conocido con el nombre de **danza moderna**, siendo Isadora Duncan la creadora de esta forma de "danza libre", defendiendo el movimiento natural. Dentro de esta danza moderna

surgirán diversas corrientes y manifestaciones, siendo el *Hip Hop* una de ellas.

Pero, **¿qué es la danza moderna?**

La danza moderna es una forma de expresión corporal que nace de la transposición por el bailarín mediante una formulación personal, de un hecho, una idea, una sensación o un sentimiento. Isadora Duncan como creadora de la danza moderna, niega toda disciplina, odia la regla que corrige la emoción, utiliza la improvisación, adora los impulsos intuitivos y busca la naturalidad.

Esta danza se convierte en una forma de ser para el hombre que quiere expresar con su cuerpo mediante el baile. De ahí la necesidad permanente para el bailarín de danza moderna de encontrar en si mismo los principios de una técnica que, lo mismo que en la danza clásica, esté sujeta a determinadas reglas. Pero las normas son distintas tanto en el aspecto técnico como en lo que atañe al origen de la motivación del movimiento.

Un bailarín de danza moderna debe inventar y reinventar, de forma permanente, una fraseología del movimiento para que éste conserve siempre el carácter de inédito y traduzca la interioridad de quien lo ejecuta. La danza moderna es un producto del siglo XX y, aunque sigue siendo un fenómeno específicamente americano, a lo largo de los años sesenta presenciamos una mayor expansión hacia el mundo entero. El descubrimiento de la danza moderna despierta un interés cada vez mayor en numerosos jóvenes, que experimentan la necesidad de encontrar en si mismos un nuevo modo de expresión corporal, siendo a su vez un acto de rebeldía, en protesta contra la forma convencional de la danza clásica.

Hip hop

Es una cultura joven de procedencia afrocaribeña (mezclando aspectos musicales

y culturales de las culturas africanas y centroamericana) y que incluye como notas más características el arte del *graffiti*¹, el *breakdance* y la música *rap*. Es decir, hay una parte gráfica que incluye los *graffiti*, una parte musical donde se incluyen los *discjockeys* (pincha discos) y los *rappers* (cantantes/bailarines) y una parte de baile. Por lo tanto hablamos de una cultura más que de un baile.

La música *Hip Hop* empezó como baile en las calles marginales de *New York* en la década de los 70. Debido a la gran cantidad de peleas que había en la calle, los jóvenes instauraron el baile como forma de rivalidad y como forma de ganarse el respeto sustituyendo así a las luchas callejeras. Esta danza y música recibe influencias de los tambores africanos y del *Kung-fu*² Chino, de la *Capoeira*³ Brasileña y de otras muchas culturas. Es por este motivo no tiene una técnica definida.

Dentro del *Hip Hop* podemos encontrar diferentes estilos los cuales han recibido diferentes influencias, por ello nos centraremos en aquellos que consideramos más característicos: el **breaking** y el **pop-ping-locking**.

El *Breaking* nace en *New York*. Consiste en movimientos combinados de piernas, movimientos giratorios o *Spinning* y el *UP rock* (movimientos que simulan una lucha callejera). A su vez también recibe influencias del *Kung fu*. Este derivará en el *Break Dance*, conocido por sus espectaculares movimientos gimnásticos.

Por otra parte, el *Popping-locking* apareció en la costa Este, más concretamente en la ciudad de Los Angeles durante la década de los 70. Se caracteriza por sus movimientos explosivos y "rotos", así como por sus movimientos rápidos de manos, muñecas y brazos.

Por último diferenciar el *Hip Hop* del *Funky*. Así, mientras en el primero los movimientos son mucho más amplios,

¹ Pintadas e inscripciones que se suelen efectuar en los centros urbanos. Una de las características principales de estas suele ser la variedad de colorido de las mismas. Generalmente se suelen efectuar con sprays.

² Arte marcial Chino.

³ La Capoeira es una danza que surge alrededor del siglo XVII durante la época colonial brasileña. Los africanos son utilizados como esclavos en las plantaciones coloniales y crean la Capoeira como una forma de lucha y de defensa ante los abusos cometidos por sus señores, aunque la encubren mediante la danza. La Capoeira utiliza movimientos de ataque y defensa mediante posiciones que requieren una gran amplitud y agilidad de movimientos. Los elementos acrobáticos (volteos, mortales...) forman una parte muy importante de esta danza. A su vez, utilizan los tambores así como ritmos africanos muy marcados. La Capoeira ha sido prohibida en diferentes ocasiones desde su nacimiento debido a su utilización por parte de los esclavos para atacar a sus señores, siendo una forma de lucha bastante peligrosa.

combinando ritmos Afro-Americanos con pasos de *Jazz*, según Liarte y Nonell (1998, P. 68), en el segundo los movimientos son más cerrados y no utiliza este tipo de pasos.

Objetivos generales

Con el presente crédito educativo se pretende ayudar a conseguir el **objetivo general** del área⁴ para esta etapa n.º 3, y que es:

- Dominar y estructurar el propio cuerpo utilizando formas de comunicación expresivas y corporales, valorando su estética y funcionalidad.

Además puede ayudar junto con otros créditos, bien sean variables o comunes, a la consecución de otros objetivos como el n.º 7 y 9 del currículo citado anteriormente, y que son:

- Participar en las diferentes actividades físicas y deportivas y valorar los aspectos que fomentan el respeto y la cooperación entre los participantes.
- Valorar las diferentes actividades físicas y deportivas como recursos adecuados para ocupar el tiempo libre.

Objetivos didácticos

Así, el alumnado al finalizar el presente crédito educativo será capaz de cumplir los siguientes **objetivos didácticos**:

- Conocer el origen, la evolución de la danza y sus diferentes estilos.
- Comprender la estructura y la funcionalidad de la música *Hip Hop*.
- Practicar y conocer los distintos pasos básicos que podemos utilizar bailando el *Hip Hop* y que son comunes a otros tipos de danza, así como otros pasos más específicos.
- Comunicar un sentimiento o pensamiento a través del cuerpo en movimiento y en relación a un ritmo pausado y marcado.
- Crear y ejecutar un *show* musical teniendo en cuenta el vestuario, la música, el escenario y el ritmo.

- Valorar el aprendizaje de un baile como forma de relación social y como forma de ocupación del tiempo libre, respetando las características de cada uno de los compañeros.
- Aceptar la propia imagen corporal manifestando actitudes de desinhibición.

Contenidos

Contenidos procedimentales

Habilidades motrices

- Ejecución de movimientos con todas las partes del cuerpo, adaptados a diferentes ritmos.
- Utilización de giros, equilibrios, desplazamientos y saltos siguiendo el ritmo *Hip Hop*.

Cualidades físicas

- Ejercitación de las siguientes cualidades físicas: resistencia aeróbica, rapidez de movimientos, flexibilidad y agilidad.
- Ejercitación de las siguientes cualidades psicomotrices: coordinación y equilibrio.

Técnicas de expresión corporal

- Ejercitación de los pasos básicos y característicos del baile *Hip Hop*.
- Exploración del propio ritmo fisiológico y de otros ritmos exteriores sencillos como palmadas, tamboril, etc...
- Realización de juegos y ejercicios de desinhibición con distintas músicas.
- Representación de pequeñas historias a partir de un estímulo musical.
- Ejecución de pequeñas coreografías teniendo en cuenta los contrastes movimiento fuerte/débil y el ritmo de la música.
- Comunicación de sensaciones, sentimientos, estados de ánimo, etc... utilizando el lenguaje no verbal.
- Investigación e imitación de distintos pasos de movimiento acordes con una música determinada.

Práctica de actividades físico/deportivas

- Representación de la coreografía grupal como espectáculo deportivo.

Contenidos de hechos, conceptos y sistemas conceptuales

Adecuación del cuerpo a la actividad física

- Conocimiento de las cualidades físicas y cualidades motrices
- Identificación de las cualidades físicas y cualidades motrices en la danza *hip hop*.
- Efectos sobre los aparatos y sistemas del cuerpo y su repercusión sobre la mejora de la salud y de la calidad de vida.

Expresión corporal

- Origen y evolución de la danza en general y del *Hip Hop* en particular.
- Conocimiento de los pasos básicos y nomenclatura específica
- Comprensión de los elementos que configuran cualquier coreografía.
- Elementos del lenguaje musical: tiempo, compás, frase, secuencia, bloque, sincopación, estribillo, tempo, acentos.

Juegos y deportes

- Danza como elemento cultural
- *Hip Hop* como elemento integrador de las culturas africanas, americanas y caribeñas.

Contenidos de valores, normas y actitudes

Valoración del propio cuerpo

- Valoración los efectos positivos de la danza como actividad física y expresiva que nos permite ocupar el tiempo libre.
- Aceptación y respeto de la imagen corporal en relación al cuerpo en movimiento.
- Sensibilización por el cuidado de la salud e higiene.
- Desinhibición personal en la realización de movimientos rítmicos y expresivos.

Valoración de la comunicación con los otros

- Colaboración y participación en las actividades propuestas con el resto de compañeros.
- Aceptación de las relaciones con los compañeros sin discriminación.

⁴ A partir del currículo establecido en el DOGC n.º 1593 con fecha a 13-5-1992 para la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

- Predisposición por ayudar y cooperar con los demás en los movimientos expresivos.
- Aceptación de las normas de funcionamiento y organización de las clases.

Respeto por el entorno

- Sensibilización con un nuevo tipo de música.
- Aceptación de ideas pertenecientes a otras culturas.
- Respeto por el material e instalaciones.

Objetivos terminales y actividades de evaluación

Los objetivos terminales que se desprenden del currículo para la etapa de la enseñanza secundaria y que hemos utilizado para la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje del crédito variable son los siguientes: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 26:

- Comunicarse con los otros mediante elementos propios de la actividad motriz.
- Utilizar diferentes técnicas de expresión corporal para representar individualmente o colectivamente estímulos internos o externos.
- Utilizar técnicas de control corporal para la realización del cualquier gesto o postura.
- Aceptar la propia realidad corporal.
- Valorar diferentes formas de comunicación no verbal.
- Aceptar las diferentes habilidades entre personas sin discriminar por razones de sexo o de condición física.
- Esforzarse por vencer las dificultades y conseguir metas personales
- Cooperar con otros alumnos/as o compañeros/as para conseguir metas comunes respetando el resultado final.
- Sensibilizarse para realizar actividad física voluntaria en el tiempo libre. Estos objetivos terminales han estado adaptados al crédito variable.

A su vez, las actividades de evaluación, siguiendo el actual marco educativo establecido por la LOGSE (1991), se dividirán en tres:

1. Efectuamos una evaluación inicial para valorar el grado de desinhibición así como el sentido del ritmo de cada uno de los alumnos/as. Con ella también pretendemos valorar la relación con el resto del grupo, ya que al ser un crédito variable nos llegarán alumnos/as de diversas clases. Para ello utilizamos la hoja de observación nº 1 que aparece en el anexo 1.
2. A lo largo de todas las sesiones efectuaremos una **evaluación formativa** haciendo las respectivas correcciones a cada uno de los alumnos/as, pero siempre haciéndolos consciente del por qué de las mismas. Además, también se pedirá al alumnado la representación de diferentes escenas, situaciones, etc... para con ello ir valorando el grado de desinhibición.
3. Como actividades de **evaluación final** los alumnos/as deberán representar la coreografía trabajada a lo largo del crédito, y la coreografía creada por ellos mismos. Para ello utilizaremos la escala numérica que podemos encontrar en el anexo nº 2. Ambas coreografías serán filmadas para así poder analizar y efectuar una evaluación más justa. También efectuaremos un examen teórico que nos permitirá valorar el grado de conocimiento de los contenidos conceptuales, así como la consecución de los objetivos didácticos de carácter conceptual.

Así, la **calificación** constará de los siguientes apartados:

1. Prueba conceptual	20 %
2. Coreografía trabajada en clase	30 %
3. Coreografía grupal creada por el alumnado	30 %
4. Aspectos actitudinales	20 %

Actividades de enseñanza aprendizaje Tipología de las sesiones

1. **Actividades de desinhibición.** Utilización de juegos de expresión corporal.

Juegos de gritar, de contacto físico, de mimo, de baile libre tipo discoteca, de juego de máscaras (carnaval)....

2. **Actividades de familiarización con el ritmo corporal o ritmo externo sencillo.** (palmas, bastón que golpea un objeto,...)
3. **Actividades de expresión.** Colocación de máscaras de alegría, tristeza, enfado, cansancio, sensualidad....
4. **Actividades de representación.** Utilización del mimo, pantomima y teatro. La representación de una historia o acontecimiento de forma verbal y no verbal.
5. **Actividades de ejecución técnica.** Práctica de pasos básicos y repeticiones para su asimilación. Luego los vamos a usar para combinaciones más complejas.
6. **Actividades de bailar coreografía.** Los alumnos/as aprenden un conjunto de pasos para bailar y luego guardar en la memoria o apuntes. Tendrá que repasarlo en casa y en sucesivas sesiones para ir añadiendo pequeñas coreografías que al final apunten hacia una gran coreografía y así completar una canción.
7. **Actividades de evaluación.** El profesor con uso de una tabla hace un registro de un conjunto de ítems y valora a sus alumnos/as en relación a la ejecución técnica de una determina coreografía o pasos básicos.
8. **Actividades teóricas.** En relación a la cultura Hip Hop, origen de las danzas, que significa sincopación,..... normalmente se efectuarán en el aula.
9. **Actividades audiovisuales.** Audición de un video musical de Madonna Grimes, Britney Spears, Fidel Buika...
10. **Actividades/Show o de representación deportivo-musical.** Bailar delante de los compañeros, aprovechando la fiesta de la Castanyada en Cataluña o para Navidad con invitación exclusiva para padres y profesores. Aprovechar el cobro de una pequeña entrada que sirva de ayuda para el viaje fin de curso que organiza el centro.

Temporalización

Sesión	Actividades
Sesión n.º 1	Eval. Inicial 1
Sesión n.º 2	8
Sesión n.º 3	1
Sesión n.º 4	1,2
Sesión n.º 5	1,2
Sesión n.º 6	1,2
Sesión n.º 7	2,3
Sesión n.º 8	2,3
Sesión n.º 9	2,4
Sesión n.º 10	2,4
Sesión n.º 11	2,4
Sesión n.º 12	9
Sesión n.º 13	2,5
Sesión n.º 14	2,5
Sesión n.º 15	5
Sesión n.º 16	5
Sesión n.º 17	6
Sesión n.º 18	6
Sesión n.º 19	6
Sesión n.º 20	6
Sesión n.º 21	6
Sesión n.º 22	6
Sesión n.º 23	6
Sesión n.º 24	6
Sesión n.º 25	6
Sesión n.º 26	7 Ev Coreograf Grup
Sesión n.º 27	6
Sesión n.º 28	6
Sesión n.º 29	6
Sesión n.º 30	6
Sesión n.º 31	6
Sesión n.º 32	7 Ev Creación Coreo
Sesión n.º 33	7 Ev Conceptual
Sesión n.º 34	6
Sesión n.º 35	6
Sesión n.º 36	10

Orientaciones para la intervención pedagógica y metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje

Por las características específicas de estos contenidos se hace necesario que el profesor este familiarizado mínimamente con algunos de los principales movimientos para poder enseñar de forma correcta y divertida al alumnado, adecuando las progresiones a las características particulares de los mismos, para así facilitar la asimilación de los principales movimientos que darán lugar a la coreografía, o a la parte de coreografía correspondiente a cada sesión.

Esto no significa que el profesor sea siempre el protagonista y necesite ser un bailarín,⁵ sino que debe tener muy claros los pasos a ejecutar en cada parte de la coreografía, para así transmitirlo de forma correcta a su alumnado. Además, el profesor puede optar por utilizar otros elementos y recursos didácticos que le sirvan de ayuda a la hora de tratar éstos contenidos, especialmente los contenidos de carácter procedimental, siendo muy útiles si los sabemos combinar con la propia demostración. Entre estos podemos encontrar:

- Videos didácticos o videos musicales. Con ellos los alumnos/as a partir de la observación y registro de los mismos pueden llevar a cabo la práctica de una pequeña coreografía.
- Alumno/a atajado. Nos puede ayudar a efectuar las demostraciones prácticas.
- Pizarras o dibujos de coreografías, con la nomenclatura concreta y los tiempos musicales para luego practicar, modificar y memorizar.

También hemos de considerar que las sesiones no siempre corresponderán a la imitación de los pasos establecidos por el profesor, sino que el alumnado también puede investigar sobre su propio cuerpo, utilizando su propia experiencia en movimientos diversos adquiridos en otros deportes que pueden ser efectivos y estéticos cuando se realizan con el ritmo adecuado a la música

Hip Hop. Es por ello que recomendamos que exista una libertad total de movimientos pudiendo integrar en cualquier momento determinados movimientos gimnásticos, saltos, giros, etc...

Por otra parte el aspecto motivacional es fundamental en las sesiones. Los alumnos/as suelen presentar una predisposición favorable hacia estos contenidos de carácter rítmico, lo cual debe ser aprovechado para centrar la atención en los aspectos fundamentales de la práctica. Además, creemos oportuno ofrecer las siguientes recomendaciones:

- Actitud entusiasta y activa del profesorado.
- Utilización de músicas actuales, buscando temas conocidos y comerciales. Incluso podemos ofrecer la posibilidad al alumnado de que traiga su propia música.
- Creación coreografía bien planificadas y variadas.
- Evitar la improvisación, hay que estar seguro y con el trabajo bien preparado.
- Actualización del profesorado, asistiendo a convenciones, a un gimnasio, etc...
- Impartir una buena pedagogía específica, así como resaltar aquellos aspectos que serán importantes en la evaluación, teniendo en cuenta el nivel inicial del alumnado.
- Buena comunicación con el alumnado. Cuidar la comunicación tanto la verbal como la no verbal. Podemos utilizar la gesticulación, las palmadas, etc.... Suele gustar al alumnado, el cual esta acostumbrado a explicaciones largas y forzosas.
- Desplazamiento constante por la sala o gimnasio para que todos los alumnos/as puedan ver los movimientos, evitando que los más alejados pierdan el interés. Normalmente los alumnos/as avanzados suelen colocarse en la primera fila, por lo que es interesante en ocasiones cambiar la colocación del profesor. Es conveniente a su vez, que el profesor se coloque delante y enseñe los pasos de cara y de espalda al alumnado para favorecer una mejor representación mental.

⁵ Esto sería necesario para enseñar en un gimnasio o en una escuela de baile



- Utilización en la medida de lo posible espejos que permitan reconocer el movimiento.
- Búsqueda por parte del alumnado de nuevas posibilidades de movimiento para así favorecer su emancipación que es uno de los aspectos que pretende la LOGSE para la etapa de la ESO. Para ello debemos combinar los estilos de enseñanza de carácter directivo con otros no tan directivos como son la resolución de problemas y la búsqueda guiada.⁶ Este tipo de metodologías ofrecerá una mayor autonomía al alumnado según A. Gálvez (1999)
- No utilizar exclusivamente un tipo de metodología sino utilizar diferentes estrategias metodológicas.
- Utilizar y favorecer los agrupamientos heterogéneos, así como evitar que las agrupaciones sean sentidas por el alumnado como impuestas,

La música

Es uno de los elementos más importantes para conseguir que la clase sea divertida y amena, despertando el entusiasmo y la motivación del alumnado y contribuyendo a la creación de un ambiente.

La música, tiene una estructura concreta. Esta formada por pulsaciones denominadas *beats* o *tiempos musicales*, los cuales deben estar bien marcados, yendo a una determinada velocidad dependiendo del nivel de condición física del grupo al cual va destinada la sesión, de forma que nos permita conseguir un perfecto trabajo cardiovascular. Si agrupamos 8 tiempos/*beats* encontramos una *frase musical*, por lo que cada frase tiene dos compases de 4 tiempos. Al conjunto de 4 frases musicales se le denomina *serie* o *bloque musical* y se compone de 32 tiempos (4 Frases x 8 Tiempos). Esta estructura determinará el ritmo base que se irá repitiendo a lo largo de toda la canción. Los bloques musicales pueden distinguirse fácilmente debido a que cuando cambia de bloque también cambian determinados as-

pectos musicales, como por ejemplo, se introduce un instrumento, se añade una voz, se elimina un sonido o una voz. También encontramos los *acentos musicales* que es el *beat* o *beats* de la frase musical donde recae la fuerza, encontrando en una frase musical de 2 a 4 acentos musicales, siendo estos los beats 1, 3, 5 y 7. Por último, encontramos el *Master Beat* que es *beat* más fuerte y que da inicio al bloque musical. Para familiarizarnos con estos conceptos podemos utilizar cualquier tipo de música, aunque aparecen perfectamente delimitados y con gran claridad en músicas disco/pop. Una canción que permite distinguir totalmente estos conceptos es la canción del grupo musical *Acqua*, "*Barbie Girl*".

El *Hip Hop*, al igual que el resto de las músicas tiene esta estructura, pero la característica distintiva del *Hip Hop* es el uso de la sincopación o $\frac{1}{2}$ tiempo musical, el cual es un tiempo muy corto y muy rápido. Así una frase musical (8 *beats*), al utilizar la sincopación acabaría convirtiéndose en 16 tiempos lo que significa que podría contener 16 movimientos distintos haciéndose necesaria una mayor capacidad rapidez de movimientos y coordinación.

En determinadas músicas y canciones esta estructura rígida y perfecta varía y aparecen lo que se denominan puentes, lagunas musicales, etc... cambiando la duración de una frase musical de 8 a 7 tiempos, por ejemplo. Es por ello, que antes de seleccionar los movimientos debemos medir la música para saber cuantos tiempos y posteriores movimientos integraremos a lo largo de cada frase musical

Las progresiones

Las progresiones son las secuencias de movimientos que utilizamos para enseñar una coreografía con la menor dificultad posible, así a partir de movimientos analíticos, inespecíficos, básicos y simples progresamos hacia movi-

mientos globales que integran las diferentes partes del cuerpo. Así, vamos combinando y sumando movimientos. Para al finalizar integrar todo el baile completo. Siempre queden dudas o dificultades, volvemos al método analítico para limpiar el movimiento o acabar de asimilarlo. También recomendamos desarrollar el movimiento a ritmo lento o sin música, para luego pasar al rápido o a tiempo.

El proceso sería el siguiente:

Frase n.º 1

- 1 Enseñar los movimientos básicos de piernas.
- 2 Enseñar los movimientos de brazos. Si la combinación de brazos es sencilla entonces se pueden enseñar conjuntamente brazos y piernas.
- 3 Asimilar el movimiento completo (piernas- brazos)
- 4 Incorporar direcciones y desplazamientos.
- 5 Incorporar giros, si existen.
- 6 Ponerle el estilo personal.
- 7 Pasar a la siguiente frase musical.

Frase n.º 2

- 1
- 2
- ...
- 8 Se efectúa el mismo proceso y cuando ya tengamos asimilada la segunda frase se encadena con la primera frase.

Frase n.º 3

- 1
- ...

Los movimientos deben desglosarse al máximo para que los alumnos/as puedan llegar a realizarlos. Para ello, empezaremos siempre por lo más simple (pasos básicos) e iremos añadiendo variaciones hasta conseguir el movimiento en su globalidad. De esta manera el alumnado po-

⁶ La búsqueda será utilizada con gran importancia al finalizar el crédito cuando el alumno deba crear su propia coreografía, lo cual hará que busque su propia música a la cual debe añadir una serie de pasos que pueden ser creados y diseñados por el mismo.

drá realizar el movimiento que por su complejidad en un principio no pensaba poder realizar.

Pasos básicos

El *Hip Hop* es un baile creativo 100 % (por esto importante desde el punto de vista educativo) pero existen unos pasos básicos que ganaron popularidad en un momento dado. Muchos de estos son comunes a otras actividades rítmicas, como por ejemplo el aeróbic, la danza clásica, etc.. Entre estos encontramos:

<i>Slide</i>	<i>Pas de Bourre</i>
<i>March</i>	<i>Kick Ball Change</i>
<i>Step-Touch</i>	Rodillas dentro-fuera
<i>V</i>	Punta-talón
<i>Lunge</i>	Ondas corporales
<i>Grapevine</i>	<i>Butterfly</i> (mariposa)
<i>Hops</i>	<i>Crossed</i>
<i>Kicks</i>	<i>The horse</i> (Caballito)
<i>Taps</i>	<i>Roger Rabbit</i>
<i>Chasses</i>	<i>Step caje</i>

Recursos y materiales curriculares

- Radio-cassette
- Cassettes: Britney Spears "Oops!... I did it again", "...baby one more time", etc...
- Cuerdas
- Colchonetas
- Reproductor de video
- Video-Cassette
- Elementos de percusión: tambor, tambores, pandero...

Transversalidad e interdisciplinariedad

Las actividades rítmico/expresivas se han venido considerando, socialmente, como actividades femeninas, es por ello que podremos reconceptualizar estos contenidos trabajando conjuntamente con alumnos y alumnas, favoreciendo así la coeducación y la igualdad de oportunidades, y haciéndoles ver las posibilidades para la ocupación del tiempo libre que presentan estos contenidos.

En lo referente a la interdisciplinariedad podríamos colaborar y efectuar un tratamiento conjunto con el área de música, la cual podría profundizar sobre los diferentes tipos de música actuales, así como el origen y evolución de la música *Hip Hop* y *Funky*.

Bibliografía

- Añó, V.: "Origen y evolución histórica de la cultura física", en M. Villamon, *La formación de los maestros especialistas de Educación Física*, Generalitat Valenciana, 1999.
- Díaz Lucea, J.: *La educación física en la reforma educativa*, Barcelona: Inde, 1994.
- Blázquez Sánchez, D.: *Evaluar en Educación Física*, Barcelona: Inde, 1994.
- Mosston, M.: *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*, Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Gálvez, A.: "La metodología en Reforma. Aproximación actual", *Apunts. Educación física y deporte*, 56 (1999), pp. 92-95.
- Liarte, T. y Nonell, R.: *Diver-fit. Aeróbic y fitness para niños y adolescentes*, Barcelona: Inde, 1998.
- Olmedo, J. A.: "Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar", *Apunts. Educación Física y deportes*, 59 (2000), pp. 22-31.
- Pallares, I. y Buika, F.: *Apuntes Curso Monitor de Funky y Hip Hop*, Academia Orthos, Barcelona, 1999.

ANEXOS

Anexo n.º 1. Evaluación inicial

Nombre y apellidos

Curso

¿Conoces al resto de tus compañeros?

¿Cómo es tu relación con el resto del alumnado?

¿Por qué has elegido el crédito?

¿Te gusta el baile?

¿Bailas a menudo? ¿Dónde?

¿Has hecho aeróbic, danza jazz, bailes de salón o cualquier otro tipo de actividad rítmica?

¿Cuáles has realizado?

¿Has trabajado el ritmo en las sesiones de EF en la escuela?

¿Te consideras rítmico?

¿Te gusta bailar delante de la gente?

Se muestra desinhibido ante la realización de un baile grupal	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Se muestra desinhibido ante la realización de un baile en parejas	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Sería capaz de efectuar un baile delante de todo el grupo	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Tiene sentido rítmico	1	2	3	4	5
-----------------------	---	---	---	---	---

Anexo n.º 2. Evaluación final de la coreografía

HOJA DE OBSERVACIÓN DE LA COREOGRAFÍA

Alumnos/as

- | | |
|-------------|----|
| a) Luis... | b) |
| b) Jordi... | d) |

Trabajo grupal/composición

	De menos a más (0-5)
1. Utilización del espacio	1 2 3 4 5
2. Utilización del cuerpo	1 2 3 4 5
3. Utilización del tiempo y del ritmo	1 2 3 4 5
4. Organización/distribución	1 2 3 4 5
5. Utilización y sincronización con la música	1 2 3 4 5
6. Adecuación de los pasos al ritmo musical	1 2 3 4 5
7. Participación de todos los miembros del grupo	1 2 3 4 5
8. Trabajo diario del grupo	1 2 3 4 5
9. Está desinhibido durante toda la actuación	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5
10. Trabajo diario de cada uno de los alumnos	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5
11. Asistencia a las sesiones	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5

NOTA	Grupo	Personal	Total
------	-------	----------	-------

a)			
b)			
c)			
d)			

Introducción

Mediante la ejemplificación de una sesión pretendemos dotar de significado práctico a la teoría anteriormente elaborada, pensando que esta sesión sea fundamental para integrar los contenidos anteriormente trabajados.

Siguiendo el crédito anteriormente diseñado, hemos decido ejemplificar la sesión nº 23 por ser representativa de un conjunto de sesiones, que agrupan desde la sesión nº 17 hasta la 25 en las cuales se van a desarrollar una coreografía.

Hemos de recordar también, que este crédito esta destinado a alumnado de 2º ciclo-2º nivel de la enseñanza secundaria.

Conocimientos previos del alumnado

En las sesiones previas se ha trabajado la desinhibición, la expresión a través de formas jugadas con ritmos simples y ejecución de pasos básicos. Los alumnos/as también conocen la historia de la danza, así como han visionado determinadas películas vinculadas al movimiento *Hip Hop* como por ejemplo, el baile representado por la cantante Britney Spears en la Entrega de Premios de la MTV del año 2000 y el Campeonato de España de baile *Hip Hop* por grupos del año 2000.

El alumnado también conoce y sabe leer la música, contar los tiempos musicales, conoce los acentos en la canción que estamos trabajando (tiempos 2, 4, 6 y 8) y su significado a la hora de representar el baile. Estamos trabajando la canción "*I'm gona miss you*" de Mili Vanilli.

Entre el alumnado no encontramos ningún bailarín pero la gran mayoría tienen una gran capacidad para el aprendizaje y coordinación de los nuevos pasos que componen la coreografía.

Para la composición de la coreografía de la canción anteriormente mencionada de Mili Vanilli, hemos dividido la misma en pequeñas coreografías, las cuales van practicando los alumnos/as de forma separada para finalmente unir las todas junto con el estribillo de la canción. Para ello hemos tenido en cuenta la progresión de lo simple a lo complejo y de lo particular a lo general, así como el nivel del alumnado.

Objetivos didácticos de la sesión
<ul style="list-style-type: none"> ■ Repasar los conceptos básicos de las sesiones anteriores. ■ Identificar los acentos musicales dentro de las frases. ■ Completar la coreografía añadiendo cuatro frases musicales más. ■ Ejecutar la coreografía teniendo en cuenta los acentos, la expresividad, la técnica de ejecución, el espacio y el tiempo.

Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ■ Repaso a los términos básicos y su correspondiente traducción en la práctica. ■ Repaso a los conceptos básicos: frase musical, contratiempo, estribillo, acento. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Audición de las canciones anteriormente mencionadas. ■ Ejecución de 4 frases musicales por parejas, a partir de los pasos trabajados en las sesiones anteriores, ■ Repaso de la coreografía en general teniendo en cuenta los contrastes movimiento fuerte/débil y el ritmo de la música (los acentos musicales) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mostrar actitud de desinhibición en el respeto a uno mismo. ■ Colaboración y respeto por los demás, ayudando en la asimilación de los pasos a los compañeros. ■ Respetar las normas básicas de la clase, dadas desde la primera sesión.

La sesión estará distribuida en tres partes:

- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma

Calentamiento

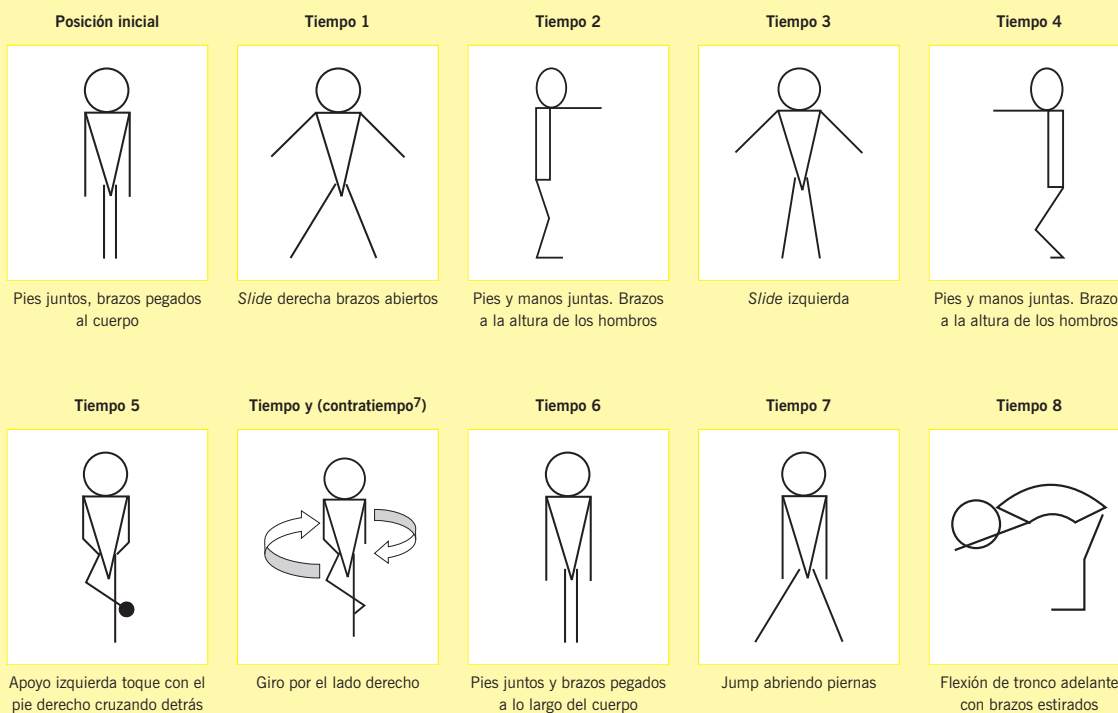
- Movilización de segmentos corporales en todos los planos y ejes de movimiento posibles: cabeza, tronco, hombros, cadera y piernas. La movilización de las piernas se efectuará a través de los pasos básicos: *Slide Derecha + Slide Izquierda (SD+SI) + SD+SI*.
- Estiramientos de cabeza, tronco, brazos y piernas.

Parte principal

Actividad 1. En una hoja, el alumnado debe identificar y señalar los acentos musicales rodeando con un círculo el tiempo correspondiente. El alumnado efectuará esta actividad con 4 músicas diferentes y finalmente con la canción que estamos coreografiando. Aunque el alumno/a ya conoce los conceptos, recordaremos el significado de la frase musical, el bloque y el contratiempo.

Actividad 2. Los alumnos/as están colocados en parejas y distribuidos por el espacio, de forma que tengan una visión del profesor. También podemos utilizar la ayuda de algún alumno/a aventajado. Ejemplificamos los movimientos de una frase musical:

Frase 1. *Slide* derecha + *Slide* izquierda + Giro 360° + Flexión profunda de tronco con piernas abiertas



Parte final

Para finalizar la sesión, efectuaríamos unos estiramientos, principalmente de las piernas por ser la parte corporal de mayor importancia en la nuestra sesión ejemplo. Los estiramientos se efectuarán aprovechando un tipo de música más lenta, lo cual favorece a la relajación y vuelta a la calma. Cada dos frases se efectuará el cambio de posición.

Al mismo tiempo también se efectuaría una reflexión con el alumnado sobre los contenidos desarrollados en la sesión, así como los contenidos de la próxima sesión.

Observaciones

Hemos representado solamente una frase musical. Recordamos que durante la sesión enseñaríamos un total de 4 frases musicales que supondrá un total de 36 a 40 movimientos.

A partir del conocimiento de los pasos básicos, el profesor, utilizando su propia imaginación, podrá crear combinaciones de movimientos que le lleven a la coreografía de cada clase, y que le conducirá a la coreografía final, sumando las diferentes frases musicales que se habrán trabajado a lo largo de todo el crédito. Por ejemplo, en la frase representada hemos utilizado tres pasos básicos (*slide* derecha, izquierda y giro) y dos movimientos gimnásticos (*jump* y flexión de tronco hacia adelante). También se podrían efectuar combinaciones con movimientos de gimnasia rítmica, artística, de lucha, etc... y en general cualquier movimiento o postura que pueda crear el cuerpo. Con ello queremos incidir en que simplemente hay unos pasos básicos que están codificados pero cualquier gesto, movimiento o postura puede ser introducido en la coreografía siempre dentro del ritmo musical. Por ejemplo, podríamos crear un paso que fuese:

Mano derecha colocada a la altura de la oreja derecha + Mano izquierda colocada a la altura de la oreja izquierda + Mirar con un giro de la cabeza al lado derecho + Idem lado izquierdo + ...

⁷ El contratiempo es un movimiento más rápido. Es por ello que con dos tiempos se efectúan tres movimientos, pasando del movimiento 5 al movimiento 6.

Paraules clau

hip hop, dansa, ritme, coreografia

Dansem al ritme del “Hip-hop”

Juan Ortí Ferreres

Llicenciat en Educació Física.

Professor del Cicle Formatiu de Grau Superior d'Animació d'Activitats Fisicoesportives de l'IES Júlia Minguell. Badalona

Jordi Balaguer Vives

Llicenciat en Educació Física.

Professor d'Educació Física l'IES Badalona VII

Abstract

Given the slight development of the contents of a rhythmic expressive character in Physical Education actual, and taking into account the broad possibilities that are offered for the development of the capacities of the students, we are offering a new alternative. This means working in the Physical Education area through a type of music with a huge up surge in both national and international levels, as is the case of the music Funky and Hip Hop.

Many professionals have not managed the introduction of these contents in the classroom owing to their lack of knowledge about the same and the supposition that a lot of technical equipment is needed as teaching aids.

In this article we try to offer a clear vision of the working possibilities of which the only requirement is a minimum of rhythmic capacity and a little imagination, as well as the basic content that whatever programme of variable content must have in the actual educational mark of the LOGSE.

Key words

Hip Hop, dance, rhythm, coreography

Resum

Atès el poc desenvolupament dels continguts de caràcter rítmic expressiu dintre de l'Educació Física actual, i considerant les àmplies possibilitats que presenten aquests continguts per al desenvolupament de les capacitats de l'alumnat i la consecució dels objectius generals de l'etapa, pretenem d'oferir una nova alternativa per treballar dintre de l'àrea d'Educació Física mitjançant un tipus de música que es troba en un gran apogeu, tant a nivell nacional com internacional; parlem de la música Funky i Hip-hop.

Molts professionals no s'atreveixen a introduir aquests continguts dintre de l'aula a causa del seu desconeixement i a la suposició de l'ampli bagatge tècnic que s'ha de posseir per ensenyar-ne.

Amb aquest article pretenem d'oferir una visió clara de les possibilitats de treball d'aquests continguts; l'únic requeriment és un mínim de capacitat rítmica i una mica d'imaginació, i també oferim el contingut bàsic que ha de tenir qualsevol programació d'un crèdit variable dintre de l'actual marc educatiu de la LOGSE.

Introducció

La necessitat de dansar, d'expressar emocions mitjançant el moviment, es remunta als primers moments de l'existència de l'home sobre la Terra, i podria haver estat el primer mitjà de comunicació entre els homes. Totes les cultures del món han utilitzat la dansa en aquest sentit; trobem tres tipus diferents de danses, comunes a totes les civilitzacions, segons V. Año (1999 p. 17):

- **Dansa de la fecundació:** té per objecte imitar la natura per tal d'obtenir bones collites. S'efectuaven en determinades èpoques de l'any, en general, a la primavera i a l'estiu.
- **Dansa religiosa:** el seu principal objectiu era homenatjar als déus. Dansaven els mags i especialistes. Era la dansa més expressiva i emmenava deliris i situacions d'èxtasi. En aquesta també se sol·licitava protecció als déus, en cas de lluita, així com una bona caça.
- **Dansa sexual:** tenia com a finalitat la procreació, així com la conquesta d'una dona.



Les composicions dansades apareixen il·lustrades en pintures, escultures i relleus primitius, encara que a causa de la representació mitjançant imatges de les posicions estàtiques, hem de crear suposicions sobre com eren els diferents tipus de danses.

L'home va anar evolucionant i amb ell la seva forma de dansar; aquesta va anar molt lligada a la seva evolució, tot prenent així una doble vessant: la del *ritual* i la de l'*espectacle*.

A l'Edat Mitjana, la dansa com a forma de culte va ser bandejada, a causa del poder exercit per l'Església; la dansa va quedar com una forma de diversió del poble, encara que també de la cort; van aparèixer els joglars, les danses cortesanes que havien de ser apreses pels nobles, etc. Al Renaixement es comencen a escriure les primeres coreografies i des del segle XVII comencen a codificar-se tots els moviments i posicions de la dansa, especialment a Itàlia (bressol del Renaixement) i a França.

Així, la dansa, com tota creació de l'home, va evolucionant. De les danses populars es passarà al ballet, com a forma més estètica i artística, alhora que també és considerat com un art. Els ballets van ser molt de temps diversió de prínceps i cortesans, cada vegada es van fer més professionals i apareguren els ballarins professionals. Aquest tipus de ball representa el que s'anomena dansa clàssica i es caracteritza perquè té uns aspectes tècnics molt definits i busca la perfecció del moviment i del ritme. El salt i l'elevació són elements molt importants d'aquesta dansa, que pot anar acompanyada d'elements escènics i decoratius.

Com a oposició a la dansa clàssica, i ja en el segle XX, sorgeix un moviment conegut amb el nom de **dansa moderna**; Isadora Duncan fou la creadora d'aquesta forma de "dansa lliure", que defensava el moviment natural. Dintre d'aquesta dansa mo-

derna sorgiran diversos corrents i manifestacions, el *hip-hop* n'és una d'elles.

Però, **què és la dansa moderna?**

La dansa moderna és una forma d'expressió corporal que neix de la transposició pel ballarí, mitjançant una formulació personal, d'un fet, una idea, una sensació o un sentiment. Isadora Duncan, com a creadora de la dansa moderna, nega tota disciplina, odia la regla que corregeix l'emoció, utilitza la improvisació, adora els impulsos intuitius i busca la naturalitat.

Aquesta dansa es converteix en una forma de ser per a l'home que vol expressar-se amb el seu cos mitjançant el ball. D'aquí ve la necessitat permanent, per al ballarí de dansa moderna, de trobar en ell mateix els principis d'una tècnica que, igual que en la dansa clàssica, estigui subjecta a determinades regles. Però les normes són distintes tant en l'aspecte tècnic com en allò que pertoca a l'origen de la motivació del moviment.

Un ballarí de dansa moderna ha d'inventar i reinventar, de forma permanent, una fraseologia del moviment, perquè aquest conservi sempre el caràcter d'inèdit i tradueixi la interioritat de qui l'executa. La dansa moderna és un producte del segle XX i, encara que continua sent un fenomen específicament americà, al llarg dels anys seixanta en vam presenciar una major expansió cap al món sencer. La descoberta de la dansa moderna desperta un interès cada vegada més gran en nombrosos joves, que experimenten la necessitat de trobar en ells mateixos una nova forma d'expressió corporal, alhora que paral·lelament és un acte de rebel·lia, en protesta contra la forma convencional de la dansa clàssica.

Hip-hop

És una cultura jove de procedència afroantillana (mescla aspectes musicals i

culturals de les cultures africanes i centreamericana) i que inclou com a notes més característiques l'art del *graffiti*,¹ el *breakdance* i la música *rap*. És a dir, hi ha una part gràfica que inclou els *graffiti*, una part musical on s'inclouen els *discjockeys* (punxa discos) i els *rappers* (cantants/ballarins) i una part de ball. Per tant, parlem d'una cultura més que no pas d'un ball.

La música *Hip-hop* va començar com a ball als carrers marginals de Nova York en la dècada dels 70. A causa de la gran quantitat de baralles que hi havia al carrer, els joves van instaurar el ball com a forma de rivalitat i com a forma de guanyar-se el respecte, tot substituint així les lluites de carrer. Aquesta dansa i aquesta música reben influències dels tambors africans i del *Kung-fu*² xinès, de la *Capoeira*³ brasilera i d'altres moltes cultures. Per aquest motiu no té una tècnica definida.

Dins del *hip-hop* podem trobar diversos estils que han rebut diferents influències, per això ens centrarem en aquells que considerem més característics: el **breaking** i el **popping-locking**.

El *Breaking* neix a Nova York. Consisteix en moviments combinats de cames, moviments giratoris i l'*UP rock* (moviments que simulen una lluita de carrer. Paral·lelament, també rep influències del *Kung-fu*. Aquest derivarà cap al *Break Dance*, conegut pels seus espectaculars moviments gimnàstics.

D'altra banda, el *Popping-Locking* va aparèixer a la costa Est, més concretament a la ciutat de Los Angeles durant la dècada dels 70. Es caracteritza pels seus moviments explosius i "trecats", així com pels seus moviments ràpids de mans, canells i braços.

Finalment, cal diferenciar el *hip-hop* del *Funky*. Així, mentre en el primer els moviments són molt més amplis, i combina rit-

¹ Pintades i inscripcions que s'acostumen a efectuar en els centres urbans. Una de les característiques principals d'aquestes acostuma a ser la seva varietat de colorit. En general, s'acostumen a realitzar amb esprais.

² Art marcial xinès..

³ La Capoeira és una dansa que sorgeix al voltant del segle XVII, durant l'època colonial brasilera. Els africans són utilitzats com a esclaus a les plantacions colonials i creen la Capoeira com a forma de lluita i de defensa davant els abusos comesos pels seus amos, encara que l'encobreixen a través de la dansa. La Capoeira utilitza moviments d'atac i de defensa mitjançant posicions que requereixen una gran amplitud i agilitat de moviments. Els elements acrobàtics (giravolts, mortals...) formen una part molt important d'aquesta dansa. Paral·lelament, utilitzen els tambors i també ritmes africans molt marcats. La Capoeira ha estat prohibida en diferents ocasions des del seu naixement, a causa de la seva utilització per part dels esclaus per atacar els seus amos, i ha estat una forma de lluita prou perillosa.

mes Afroamericans amb passos de Jazz, segons Liarte i Nonell (1998, p. 68), en el segon els moviments són més tancats i no s'utilitzen aquesta mena de passos.

Objectius generals

Amb el present crèdit educatiu es pretén d'ajudar a aconseguir l'**objectiu general** de l'àrea⁴ per a aquesta etapa núm 3, que és:

- Dominar i estructurar el propi cos utilitzant formes de comunicació expressives i corporals, tot valorant-ne l'estètica i la funcionalitat.

A més a més pot ajudar, junt amb altres crèdits, tant si són variables com comuns, a la consecució d'altres objectius com els nús 7 i 9 del currículum citat anteriorment, i que són:

- Participar en les diferents activitats físiques i esportives i valorar els aspectes que fomenten el respecte i la cooperació entre els participants.
- Valorar les diferents activitats físiques i esportives com a recursos adequats per ocupar el temps lliure.

Objectius didàctics

D'aquesta manera, l'alumnat, en finalitzar aquest crèdit educatiu, serà capaç de complir els **objectius didàctics** següents:

- Conèixer l'origen, l'evolució de la dansa i els seus diferents estils.
- Comprendre l'estructura i la funcionalitat de la música *Hip-hop*.
- Practicar i conèixer els diferents passos bàsics que podem utilitzar ballant el *hip-hop* i que són comuns a altres tipus de dansa, així com d'altres passos més específics.
- Comunicar un sentiment o pensament a través del cos en moviment i en relació amb un ritme pausat i marcat.
- Crear i executar un xou musical tenint en compte el vestuari, la música, l'escenari i el ritme.

- Valorar l'aprenentatge d'un ball com a forma de relació social i com a forma d'ocupació del temps lliure, tot respectant les característiques de cada un dels companys.
- Acceptar la pròpia imatge corporal manifestant actituds de desinhibició.

Continguts

Continguts procedimentals

Habilitats motrius

- Execució de moviments amb totes les parts del cos, adaptats a diferents ritmes.
- Utilització de girs, equilibris, desplaçaments i salts seguint el ritme *Hip-hop*.

Qualitats físiques

- Exercitació de les qualitats físiques següents: resistència aeròbica, rapidesa de moviments, flexibilitat i agilitat.
- Exercitació de les següents qualitats psicomotrius: coordinació i equilibri.

Tècniques d'expressió corporal

- Exercitació dels passos bàsics i característics del ball *Hip-hop*.
- Exploració del propi ritme fisiològic i d'altres ritmes exteriors senzills com picar de mans, tamborí, etc.
- Realització de jocs i exercicis de desinhibició amb diferents músiques.
- Representació de petites històries des d'un estímul musical.
- Execució de petites coreografies tenint en compte els contrastos moviment fort/feble i el ritme de la música.
- Comunicació de sensacions, sentiments, estats d'ànim, etc., utilitzant el llenguatge no verbal.
- Investigació i imitació de diferents passos de moviment d'acord amb una música determinada.

Pràctica d'activitats físicoesportives

- Representació de la coreografia grupal com a espectacle esportiu.

Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals

Adequació del cos a l'activitat física

- Coneixement de les qualitats físiques i de les qualitats motrius.
- Identificació de les qualitats físiques i de les qualitats motrius en la dansa *Hip-hop*.
- Efectes sobre els aparells i sistemes del cos i la seva repercussió sobre la millora de la salut i de la qualitat de vida.

Expressió corporal

- Origen i evolució de la dansa en general i del *hip-hop* en particular.
- Coneixement dels passos bàsics i nomenclatura específica.
- Comprensió dels elements que configuren qualsevol coreografia.
- Elements del llenguatge musical: temps, compàs, frase, seqüència, bloc, ús de síncope, tornada, *tempo*, accents.

Jocs i esports

- Dansa com a element cultural.
- *Hip-hop* com a element integrador de les cultures africanes, americanes i del Carib.

Continguts de valors, normes i actituds

Valoració del propi cos

- Valoració dels efectes positius de la dansa com a activitat física i expressiva que ens permet d'ocupar el temps lliure.
- Acceptació i respecte de la imatge corporal en relació amb el cos en moviment.
- Sensibilització per la cura de la salut i la higiene.
- Desinhibició personal en la realització de moviments rítmics i expressius.

Valoració de la comunicació amb els altres

- Col·laboració i participació en les activitats proposades amb la resta de companys.
- Acceptació de les relacions amb els companys sense discriminació.

⁴ A partir del currículum establert al DOGC núm. 1593 amb data 13-5-1992 per a l'etapa d'Ensenyament Secundari Obligatori.

- Predisposició per ajudar i cooperar amb els altres en els moviments expressius.
- Acceptació de les normes de funcionament i organització de les classes.

Respecte per l'entorn

- Sensibilització amb un nou tipus de música.
- Acceptació d'idees pertanyents a altres cultures.
- Respecte pel material i les instal·lacions.

Objectius terminals i activitats d'avaluació

Els objectius terminals que es desprenen del currículum per a l'etapa de l'ensenyança secundària i que hem utilitzat per a l'avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge del crèdit variable són els següents: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 i 26:

- Comunicar-se amb els altres mitjançant elements propis de l'activitat motriu.
- Utilitzar diferents tècniques d'expressió corporal per representar individualment o col·lectivament estímuls interns o externs.
- Utilitzar tècniques de control corporal per a la realització de qualsevol gest o postura.
- Acceptar la pròpia realitat corporal.
- Valorar diferents formes de comunicació no verbal.
- Acceptar les diferents habilitats entre persones, sense discriminar per raons de sexe o de condició física.
- Esforçar-se per vèncer les dificultats i aconseguir fites personals.
- Cooperar amb altres alumnes o companys/es per aconseguir fites comunes tot respectant el resultat final.
- Sensibilitzar-se per realitzar activitat física voluntària en el temps de lleure. Aquests objectius terminals han estat adaptats al crèdit variable.

Paral·lelament, les activitats d'avaluació, seguint l'actual marc educatiu establert per la LOGSE (1991), es dividiran en tres:

1. Efectuem una avaluació inicial per valorar el grau de desinhibició així com el sentit del ritme de cada un dels/de les alumnes. Amb aquesta avaluació també pretenem de valorar la relació amb la resta del grup, ja que en ésser un crèdit variable ens arribaran alumnes de diverses classes. Per fer-ho utilitzem el full d'observació núm 1 que a pareix a l'annex 1.
2. Al llarg de totes les sessions efectuarem una **avaluació formativa**, tot fent les correccions que s'escaiguin a cadascun dels/de les alumnes, però sempre fent-los conscients del motiu de la correcció. A més a més, també es demanarà als alumnes la representació de diferents escenes, situacions, etc., per tal d'anar valorant el grau de desinhibició.
3. Com a activitats d'**avaluació final** els/les alumnes hauran de representar la coreografia treballada al llarg del crèdit, i la coreografia creada per ells mateixos. Per fer-ho, utilitzarem l'escala numèrica que podem trobar a l'annex núm 2. Ambdues coreografies seran filmades per tal de poder-les analitzar i efectuar-ne una avaluació més justa. També es farà un examen teòric que ens permetrà de valorar el grau de coneixement dels continguts conceptuals, així com la consecució dels objectius didàctics de caràcter conceptual.

Així, la **qualificació** constarà dels apartats següents:

1. Prova conceptual	20 %
2. Coreografia treballada a classe	30 %
3. Coreografia grupal creada per l'alumnat	30 %
4. Aspectes actitudinals	20 %

Activitats d'ensenyament-aprenentatge Tipologia de les sessions

1. **Activitats de desinhibició.** Utilització de jocs d'expressió corporal. Jocs de

criidar, de contacte físic, de mim, de ball lliure, tipus discoteca, de joc de màscares (carnaval)...

2. **Activitats de familiarització amb el ritme corporal o ritme extern senzill** (picar de mans, copejar un objecte amb un bastó...).
3. **Activitats d'expressió.** Col·locació de màscares d'alegria, tristesa, enuig, cansament, sensualitat...
4. **Activitats de representació.** Utilització de mim, pantomima i teatre. La representació d'una història o esdeveniment de forma verbal i no verbal.
5. **Activitats d'execució tècnica.** Pràctica de passos bàsics i repeticions per tal d'assimilar-los. Després els utilitzarem per a combinacions més complexes.
6. **Activitats de ballar coreografia.** Els/les alumnes aprenen un conjunt de passos de ball i després els guarden a la memòria o en apunts. Hauran de repassar-los a casa i en sessions successives per anar afegint petites coreografies que al final apuntin cap a una gran coreografia i així completar una cançó.
7. **Activitats d'avaluació.** El professor, amb l'ajut d'una taula, fa un registre d'un conjunt d'ítems i valora els seus alumnes en relació amb l'execució tècnica d'una coreografia determinada o d'uns passos bàsics.
8. **Activitats teòriques.** En relació a la cultura *hip-hop*, origen de les danses, que significa l'ús de síncope... normalment s'efectuaran a l'aula.
9. **Activitats audiovisuals.** Audició d'un vídeo musical de Madonna Grimes, Britney Spears, Fidel Buika...
10. **Activitats/xou o de representació esportivomusical.** Ballar davant els companys, aprofitant la festa de la Castanyada a Catalunya o per Nadal, amb invitació exclusiva per a pares i professors. Aprofitar el cobrament d'una petita entrada perquè serveixi d'ajuda per al viatge de fi de curs que organitza el centre.

Temporització

Sessió	Activitats
Sessió núm. 1	Aval. inicial 1
Sessió núm. 2	8
Sessió núm. 3	1
Sessió núm. 4	1,2
Sessió núm. 5	1,2
Sessió núm. 6	1,2
Sessió núm. 7	2,3
Sessió núm. 8	2,3
Sessió núm. 9	2,4
Sessió núm. 10	2,4
Sessió núm. 11	2,4
Sessió núm. 12	9
Sessió núm. 13	2,5
Sessió núm. 14	2,5
Sessió núm. 15	5
Sessió núm. 16	5
Sessió núm. 17	6
Sessió núm. 18	6
Sessió núm. 19	6
Sessió núm. 20	6
Sessió núm. 21	6
Sessió núm. 22	6
Sessió núm. 23	6
Sessió núm. 24	6
Sessió núm. 25	6
Sessió núm. 26	7 Av Coreògraf Grup
Sessió núm. 27	6
Sessió núm. 28	6
Sessió núm. 29	6
Sessió núm. 30	6
Sessió núm. 31	6
Sessió núm. 32	7 Av Creació Coreo
Sessió núm. 33	7 Av Conceptual
Sessió núm. 34	6
Sessió núm. 35	6
Sessió núm. 36	10

Orientacions per a la intervenció pedagògica i metodologia en el procés d'ensenyament-aprenentatge

Per les característiques específiques d'aquests continguts cal que el professor estigui familiaritzat mínimament amb alguns dels principals moviments, per poder ensenyar de forma correcta i divertida als alumnes; haurà d'adequar les progressions a les seves característiques particulars, per tal de facilitar l'assimilació dels principals moviments que donaran lloc a la coreografia, o a la part de coreografia corresponent a cada sessió.

Això no significa que el professor sigui sempre el protagonista i necessiti ser un ballari,⁵ sinó que ha de tenir molt clars els passos a executar a cada part de la coreografia, per transmetre-ho de forma correcta als seus alumnes. A més a més, el professor pot optar per utilitzar d'altres elements i recursos didàctics que li serveixin d'ajuda a l'hora de tractar aquests continguts, especialment els continguts de caràcter procedimental, que són molt útils si els sabem combinar amb la mateixa demostració. Entre aquests podem trobar:

- Vídeos didàctics o vídeos musicals. A partir de l'observació i enregistrament d'aquests vídeos els/les alumnes poden portar a terme la pràctica d'una petita coreografia.
- Alumne/a avançat/da. Ens poden ajudar a efectuar les demostracions pràctiques.
- Pissarres o dibuixos de coreografies, amb la nomenclatura concreta i els temps musicals, per poder practicar-les, modificar-les i memoritzar-les després.

També hem de considerar que les sessions no sempre correspondran a la imitació dels passos establerts pel professor, sinó que l'alumne/a també pot investigar sobre el seu propi cos, utilitzant la seva pròpia experiència en moviments diversos adquirits en altres esports que poden ser efectius i estètics quan es realit-

zen amb el ritme adequat a la música *Hip-hop*. És per això que recomanem que hi hagi una llibertat total de moviments i que es puguin integrar en qualsevol moment determinats moviments gimnàstics, salts, girs, etc.

D'altra banda, l'aspecte de la motivació és fonamental en les sessions. Els/les alumnes acostumen a presentar una predisposició favorable cap a aquests continguts de caràcter rítmic, i això ha de ser aprofitat per centrar l'atenció en els aspectes fonamentals de la pràctica. A més a més, considerem oportú oferir les recomanacions següents:

- Actitud entusiasta i activa del professorat.
- Utilització de músiques actuals, buscant temes coneguts i comercials. També podem oferir la possibilitat que l'alumnat porti la seva pròpia música.
- Creació de coreografies ben planificades i variades.
- Evitar la improvisació, cal anar segur i amb el treball ben preparat.
- Actualització del professorat, assistint a convencions, a un gimnàs, etc.
- Impartir una bona pedagogia específica, i també ressaltar els aspectes que seran importants en l'avaluació, tot tenint en compte el nivell inicial dels alumnes.
- Bona comunicació amb l'alumne/a. Posar cura en la comunicació, tant la verbal com la no verbal. Podem utilitzar la gesticulació, picar de mans, etc. Això sol agradar a l'alumnat, que està acostumat a explicacions llargues i forçoses.
- Desplaçament constant per la sala o gimnàs, perquè tots els alumnes puguin veure els moviments, evitant que els alumnes més allunyats perdin l'interès. Normalment els alumnes avançats acostumen a col·locar-se a primera fila, i en conseqüència és interessant en ocasions canviar la col·locació del professor. És convenient, alhora, que el professor es col·loqui davant i ensenyi els passos de cara i d'esquena als alumnes, per afavorir una millor representació mental.

⁵ Això caldria per ensenyar en un gimnàs o en una escola de ball.



- Utilització, sempre que sigui possible, de miralls que permetin de reconèixer el moviment.
- Recerca, per part de l'alumne, de noves possibilitats de moviment, per tal d'afavorir-ne l'emancipació, que és un dels aspectes que pretén la LOGSE per a l'etapa de l'ESO. Per fer-ho, hem de combinar els estils d'ensenyament de caràcter directiu amb altres no tan directius, com ara la resolució de problemes i la recerca guiada.⁶ Aquesta mena de metodologies oferirà més autonomia a l'alumnat, segons A. Gálvez (1999).
- No utilitzar exclusivament un tipus de metodologia sinó utilitzar diferents estratègies metodològiques.
- Utilitzar i afavorir els agrupaments heterogenis, així com evitar que les agrupacions siguin sentides pels alumnes com imposades.

La música

És un dels elements més importants per aconseguir que la classe sigui divertida i amena, i que desperti l'entusiasme i la motivació dels/de les alumnes, tot contribuint a la creació d'un ambient.

La música, té una estructura concreta. Està formada per pulsacions denominades *beats* o *temps musicals*, els quals han d'estar ben marcats, i anar a una velocitat determinada, segons el nivell de condició física del grup a què va destinada la sessió, de manera que ens permeti d'aconseguir un perfecte treball cardiovascular. Si agrupem 8 temps/*beats* trobem una *frase*, i en conseqüència cada frase té dos compassos de 4 temps. El conjunt de 4 frases s'anomena *sèrie* o *bloc musical* i consta de 32 temps (4 Frases x 8 Temps). Aquesta estructura determinarà el ritme base que s'anirà repetint al llarg de tota la cançó. Els blocs musicals poden distingir-se fàcilment perquè quan canvia el bloc també canvien determinats aspectes musicals, com per exemple: s'introdueix un instrument, s'afegeix una veu, s'elimina un so o una

veu. També trobem els accents musicals que són el *beat* o *beats* de la frase on recau la força; en una frase es troben de 2 a 4 accents musicals, són els *beats* 1, 3, 5 i 7. Finalment, trobem el *Master Beat* que és un *beat* més fort i que inicia el bloc musical.

Per familiaritzar-nos amb aquests conceptes podem utilitzar qualsevol mena de música, encara que apareixen perfectament delimitats i amb gran claredat en músiques de discoteca/pop. Una cançó que permet de distingir completament aquests conceptes és la cançó del grup musical Acqua, "*Barbie Girl*".

El *hip-hop*, de la mateixa manera que la resta de les músiques té aquesta estructura, però la característica distintiva del *hip-hop* és l'ús del sincopat o 1/2 temps musical, el qual és un temps molt curt i molt ràpid. Per això una frase (8 *beats*), en utilitzar el sincopat acabaria convertint-se en 16 temps, cosa que significa que podria contenir 16 moviments distints i es faria necessària més capacitat, rapidesa de moviments i coordinació.

En determinades músiques i cançons aquesta estructura rígida i perfecta varia i apareixen el que s'anomenen ponts, llacunes musicals, etc., canviant la durada d'una frase de 8 a 7 temps, per exemple. És per això, que abans de seleccionar els moviments hem de mesurar la música, per saber quants temps i posteriors moviments integrarem al llarg de cada frase.

Les progressions

Les progressions són les seqüències de moviments que utilitzem per ensenyar una coreografia amb la mínima dificultat possible; així, a partir de moviments analítics, inespecífics, bàsics i simples, progressem cap a moviments globals que integren les diferents parts del cos. D'aquesta manera, anem combinant i sumant moviments, amb l'objectiu d'integrar tot el ball complet en finalitzar. Sempre que quedin dubtes o dificultats, tor-

nem al mètode analític per tal de netejar el moviment o acabar d'assimilar-lo. També recomanem desenvolupar el moviment a ritme lent o sense música, per després passar al ràpid o a temps. El procés seria el següent:

Frase núm. 1

- 1 Ensenyar els moviments bàsics de cames.
- 2 Ensenyar els moviments de braços. Si la combinació de braços és senzilla, aleshores es poden ensenyar alhora braços i cames.
- 3 Assimilar el moviment complet (cames-braços).
- 4 Incorporar direccions i desplaçaments.
- 5 Incorporar girs, si n'hi ha.
- 6 Posar-li l'estil personal.
- 7 Passar a la frase següent.

Frase núm 2

- 1
- 2
- ...
- 8 S'efectua el mateix procés i quan ja tinguem assimilada la segona frase s'encadena amb la primera frase.

Frase núm. 3

- 1
- ...

Els moviments han de desglossar-se al màxim perquè els/les alumnes puguin arribar a realitzar-los. Per fer-ho, començarem sempre pel més simple (passos bàsics) i anirem afegint variacions fins a aconseguir el moviment en la seva totalitat. Així, l'alumne/a podrà realitzar el moviment que per la seva complexitat en un començament no pensava poder realitzar.

Passos bàsics

El *hip-hop* és un ball creatiu 100 % (per això és important des del punt de vista educatiu) però existeixen uns passos

⁶ La recerca serà utilitzada amb gran importància en finalitzar el crèdit, quan l'alumne hagi de crear la seva pròpia coreografia, i això farà que busqui la seva pròpia música a la qual ha d'afegir un seguit de passos que poden ser creats i dissenyats per ell.

bàsics que van guanyar popularitat en un moment determinat. Molts d'aquests són comuns a altres activitats rítmiques, com per exemple l'aeròbic, la dansa clàssica, etc. Entre aquests trobem:

<i>Slide</i>	<i>Pas de Bourre</i>
<i>March</i>	<i>Kick Ball Change</i>
<i>Step-Touch</i>	Genolls dins-fora
<i>V</i>	Punta-taló
<i>Lunge</i>	Ones corporals
<i>Grapevine</i>	<i>Butterfly</i> (papallona)
<i>Hops</i>	<i>Crossed</i>
<i>Kicks</i>	<i>The horse</i> (caballet)
<i>Taps</i>	<i>Roger Rabbit</i>
<i>Chasses</i>	<i>Step caje</i>

Materials curriculars

- Radiocasset
- Cassets: Britney Spears "Oops!... I did it again", "... Baby one more time", etc.

- Cordes
- Màrfeques
- Videlector
- Videocasset
- Elements de percussió: tambor, tamborins, pandero...

Transversalitat i interdisciplinarietat

Les activitats ritmicoexpressives han estat considerades, socialment, com a activitats femenines, és per això que podem tornar a conceptualitzar aquests continguts treballant de forma conjunta amb alumnes masculins i femenins, tot afavorint així la coeducació i la igualtat d'oportunitats, i fent-los veure les possibilitats per a l'ocupació del temps de lleure que presenten aquests continguts.

Pel que fa a la relació interdisciplinària, podríem col·laborar i efectuar un tractament conjunt amb l'àrea de música, la qual podria aprofundir sobre els diferents

tipus de música actuals, així com sobre l'origen i l'evolució de la música *Hip-hop* i *Funky*.

Bibliografia

- Año, V.: "Origen y evolución histórica de la cultura física", a M. Villamon, *La formación de los maestros especialistas de Educación Física*, Generalitat Valenciana, 1999.
- Díaz Lucea, J.: *La educación física en la reforma educativa*, Barcelona: Inde, 1994.
- Blázquez Sánchez, D.: *Evaluar en Educación Física*, Barcelona: Inde, 1994.
- Mosston, M.: *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*, Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Gálvez, A.: "La metodología en Reforma. Aproximación actual", *Apunts. Educación Física i Esport*, 56 (1999), pàg. 92-95.
- Liarte, T. i Nonell, R.: *Diver-fit. Aeróbic y fitness para niños y adolescentes*, Barcelona: Inde, 1998.
- Olmedo, J. A.: "Estrategias per a augmentar el temps de pràctica motriu en les classes d'Educació Física escolar", *Apunts. Educación Física i Esports*, 59 (2000), pàg. 22-31.
- Pallares, I. i Buika, F.: *Apuntes Curso Monitor de Funky y Hip Hop*, Academia Orthos, Barcelona, 1999.

ANNEXOS

Annex núm. 1: Avaluació inicial

Nom i Cognoms:

Curs

Coneixes la resta dels teus companys?

Com és la teva relació amb la resta de l'alumnat?

Per què has triat el crèdit?

T'agrada el ball?

Balles sovint? On?

Has fet aeròbic, dansa jazz, balls de saló o qualsevol altra mena d'activitat rítmica?

Quins n'has realitzat?

Has treballat el ritme a les sessions d'EF a l'escola?

Et consideres rítmic?

T'agrada ballar davant la gent?

Es mostra desinhibit davant la realització d'un ball grupal	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Es mostra desinhibit davant la realització d'un ball en parelles	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Seria capaç d'efectuar un ball davant tot el grup	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Té sentit rítmic	1	2	3	4	5
------------------	---	---	---	---	---

Annex núm. 2: Avaluació final de la coreografia

FULL D'OBSERVACIÓ DE LA COREOGRAFIA

Alumnes

- | | |
|-------------|----|
| a) Lluís... | b) |
| b) Jordi... | d) |

Treball grupal/composició

	De menys a més (0-5)
1. Utilització de l'espai	1 2 3 4 5
2. Utilització del cos	1 2 3 4 5
3. Utilització del temps i del ritme	1 2 3 4 5
4. Organització/distribució	1 2 3 4 5
5. Utilització i sincronització amb la música	1 2 3 4 5
6. Adequació dels passos al ritme musical	1 2 3 4 5
7. Participació de tots els membres del grup	1 2 3 4 5
8. Treball diari del grup	1 2 3 4 5
9. Es troba desinhibit durant tota l'actuació	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5
10. Treball diari de cadascun dels/de les alumnes.	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5
11. Assistència a les sessions	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5

NOTA	Grup	Personal	Total
------	------	----------	-------

a)			
b)			
c)			
d)			

Introducció

Mitjançant l'exemplificació d'una sessió pretenem de dotar de significat pràctic la teoria elaborada anteriorment, amb la intenció que aquesta sessió sigui fonamental per integrar els continguts treballats anteriorment.

Seguint el crèdit dissenyat anteriorment, hem decidit d'exemplificar la sessió núm 23, perquè és representativa d'un conjunt de sessions, que agrupen des de la sessió núm 17 fins a la 25, en les quals es desenvoluparà una coreografia.

Hem de recordar també, que aquest crèdit està destinat a alumnes de 2n cicle-2n nivell de l'ensenyament secundari.

Coneixements previs de l'alumnat

A les sessions prèvies s'ha treballat la desinhibició, l'expressió a través de formes jugades amb ritmes simples i l'execució de passos bàsics. Els/les alumnes coneixen la història de la dansa, i també han vist determinades pel·lícules vinculades al moviment *Hip-hop*, com per exemple, el ball representat per la cantant Britney Spears a l'Entrega de Premis de la MTV de l'any 2000 i el Campionat d'Espanya de ball *Hip-hop* per grups de l'any 2000.

L'alumnat també coneix i sap llegir la música, comptar els temps musicals, coneix els accents en la cançó que estem treballant (temps 2, 4, 6 i 8) i el seu significat a l'hora de representar el ball. Estem treballant la cançó "*I'm gona miss you*" de Mili Vanilli.

Entre els/les alumnes no trobem cap ballari, però la majoria tenen una gran capacitat per a l'aprenentatge i la coordinació dels nous passos que componen la coreografia.

Per a la composició de la coreografia de la cançó esmentada anteriorment, de Mili Vanilli, l'hem dividit en petites coreografies, que els alumnes van practicant de forma separada per tal de, finalment, unir-les totes junt amb la tornada de la cançó. Per fer-ho, hem tingut en compte la progressió de les coses simples a les complexes i d'allò que és particular a allò que és general, així com el nivell dels alumnes.

Objectius didàctics de la sessió
<ul style="list-style-type: none"> ■ Repassar els conceptes bàsics de les sessions anteriors. ■ Identificar els accents musicals dintre de les frases. ■ Completar la coreografia afegint-hi quatre frases més. ■ Executar la coreografia tenint en compte els accents, l'expressivitat, la tècnica d'execució, l'espai i el temps.

Continguts		
Conceptuals	Procedimentals	Actitudinals
<ul style="list-style-type: none"> ■ Repàs dels termes bàsics i de la corresponent traducció en la pràctica. ■ Repàs dels conceptes bàsics: frase, contratemps, tornada, accent. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Audició de les cançons esmentades anteriorment. ■ Execució de 4 frases de dos amb dos, a partir dels passos treballats a les sessions anteriors. ■ Repàs de la coreografia en general tenint en compte els contrastos moviment fort/feble i el ritme de la música (els accents musicals). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mostrar actitud de desinhibició respecte d'un mateix. ■ Col·laboració i respecte pels altres; ajudar els companys en l'assimilació dels passos. ■ Respectar les normes bàsiques de la classe, donades des de la primera sessió.

La sessió estarà distribuïda en tres parts:

- Escalfament
- Part principal
- Tornada a la calma

Escalfament

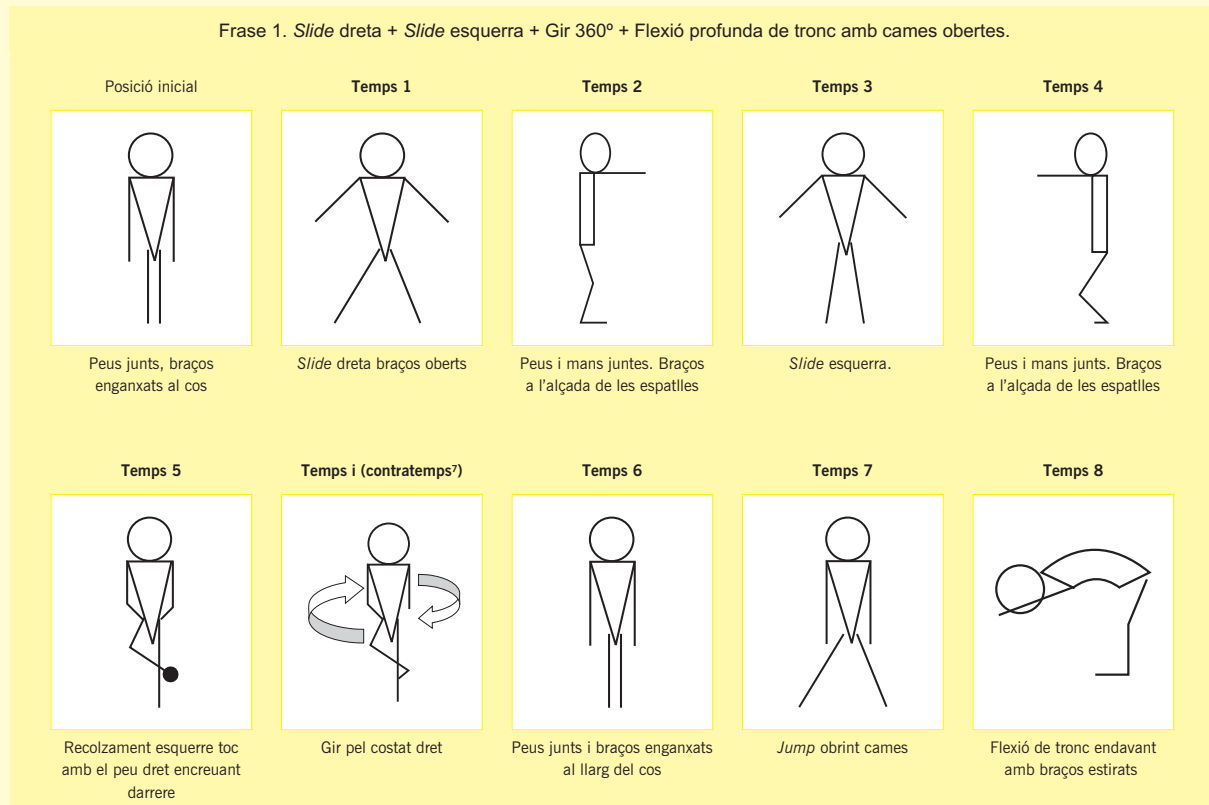
- Mobilització de segments corporals en tots els plans i eixos de moviment possibles: cap, tronc, espatlles, maluc i cames. La mobilització de les cames s'efectuarà mitjançant els passos bàsics: *Slide* Dreta + *Slide* Esquerra (SD + SE) + SD + SE.
- Estiraments de cap, tronc, braços i cames.

Parte principal

Activitat 1. En un full, l'alumne ha d'identificar i assenyalar els accents musicals, tot envoltant amb un cercle el temps corresponent. L'alumne efectuarà aquesta activitat amb 4 músiques diferents i finalment amb la cançó amb què estem fent la coreografia. Encara que l'alumne ja coneix els conceptes, recordarem el significat de la frase, el bloc i el contratemps.

Activitat 2. Els alumnes es col·loquen per parelles i distribuïts per l'espai, de manera que tinguin una visió del professor. També podem utilitzar l'ajuda d'algun alumne avançat. Exemplifiquem els moviments d'una frase:

Frase 1. *Slide* dreta + *Slide* esquerra + Gir 360° + Flexió profunda de tronc amb cames obertes.



Part final

Per finalitzar la sessió, fariem uns estiraments, principalment de les cames, perquè és la part corporal de més importància en la nostra sessió exemple. Els estiraments s'efectuaran aprofitant un tipus de música més lent, i això afavorirà la relaxació i la tornada a la calma. Cada dues frases s'efectuarà el canvi de posició.

Al mateix temps, també es farà una reflexió amb l'alumnat sobre els continguts desenvolupats en la sessió, així com sobre els continguts de la pròxima sessió.

Observacions

Només hem representat una frase musical. Recordem que durant la sessió ensenyariem un total de 4 frases, cosa que suposarà un total de 36 a 40 moviments.

Des del coneixement dels passos bàsics, el professor, utilitzant la seva pròpia imaginació, podrà crear combinacions de moviments que el portin a la coreografia de cada classe, i que el conduirà a la coreografia final, sumant les diferents frases que s'hauran treballat al llarg de tot el crèdit. Per exemple, a la frase representada hem utilitzat tres passos bàsics (*slide* dreta, esquerra i gir) i dos moviments gimnàstics (*jump* i flexió de tronc endavant). També es podrien efectuar combinacions amb moviments de gimnàstica rítmica, artística, de lluita, etc. I en general qualsevol moviment o postura que pugui crear el cos. Amb això volem incidir en el fet que simplement hi ha uns passos bàsics que estan codificats, però qualsevol gest, moviment o postura pot ser introduït en la coreografia, sempre dins del ritme musical. Per exemple, podríem crear un pas que fos:

Mà dreta col·locada a l'alçada de l'orella dreta + Mà esquerra col·locada a l'alçada de l'orella esquerra + Mirar amb un gir del cap al costat dret + Ídem costat esquerre + ...

⁷ El contratemps és un moviment més ràpid. És per això que amb dos temps s'efectuen tres moviments, passant del moviment 5 al moviment 6.