



Conservatori

PROFESSIONAL DE MÚSICA I DANSA D'EIVISSA I FORMENTERA

Catalina Bufí

**PROVA D'ACCÉS A SISÈ
D'ENSENYAMENTS
PROFESSIONALS DE
MÚSICA I DANSA D'EIVISSA I
FORMENTERA "CATALINA BUFÍ"**

DANSA CONTEMPORÀNIA

PROVA D'ACCÉS PER A 6è CURS D'ENSENYAMENTS PROFESSIONALS DE DANSA CLÀSSICA

DANSA CONTEMPORÀNIA

1. DESCRIPCIÓ DE LA PROVA

La prova d'accés als ensenyaments professionals de dansa té la finalitat de valorar els coneixements necessaris per cursar els ensenyaments sol·licitats i s'ha de fer d'acord amb les bases establertes a tal efecte pels centres.

La prova d'accés de dansa contemporània al cinqué curs d'ensenyaments professionals inclou la realització de l'aspirant d'exercicis de terra, de centre, de variació coreogràfica, de composició coreogràfica i d'improvisació.

2. CONTINGUTS

Exercicis de terra:

- Treball de reeducació postural i propiocepció (tècnica Alexander, Feldenkrais, o ioga) per al control en l'absència d'estrès, preparació per a l'acció, obtenció d'una imatge del cos relaxada, exploració de la relació cos-ment i modificació de patrons corporals.
- Coordinació de la respiració amb el moviment. Relació entre respiració, pes i expressió. Propiocepció.
- Treball de la flexibilitat de la columna a partir del pes del cap coordinat amb el treball de cames i braços: rodó, arch i side bends, mig cercle, diagonal i espirals aplicat en plantes juntes, 2a i paral·lel.
- Ús de patrons de moviment que realitzen els nadons mentre construeixen la força per aconseguir la vertical.
- Desenvolupament del coneixement articular i desenvolupament del treball d'ossos i músculs profunds. El moviment des de la "ruptura" articular i funcional

fent ús de diferents ritmes.

- Treball del moviment a partir del centre del cos i a partir dels extrems corporals.
Bolita-posició fetal-estrella i espirals de Release.
- Treball de pes i suspensió de braços i cap, a partir de diferents suports.
Moviments gravitatoris.
- Balancejos (swings) grans i dinàmics: cames, braços i balancejos del cos com un tot. El contacte a terra.
- Treball dels diferents punts de suport. Desplaçaments complexos per terra: control d'impulsos, adreça i energia.
- Estudi de les caigudes i lliscades controlades, ascensos i descensos. Els tres nivells de alçada. Control i direcció d'impulsos i recuperació. Estudi del moviment desplaçat.
- Estudi de diferents rodades per terra com rodades laterals, per isquions, tríode, volta sobre espatlla cap enrere i cap endavant i passada per espatlles i iniciació a girs a terra més complexos.
- Desenvolupament de l'elasticitat dels diferents músculs que intervenen en una classe de dansa, així com la millora de l'amplitud de la mobilitat articular.
Exercicis a 2a posició.

Exercicis de centre:

- Treball del tors a partir del pes del cap, propi de la Tècnica Llimona: rodó, arch i side bends, mig cercle, diagonal i espirals aplicat a les principals posicions: 1a, 2a i paral·lel i iniciació a 3a i 4a posició.
- Treball específic de cames coordinades amb braços i torsos en totes direccions tals com tendus, dégagés, rond de jambes, fondues, développés o grand battements. A paral·lel i posicions en dehors.
- Suspensió del moviment abans de la caiguda. Perllongament del punt més alt.

Moviments gravitatoris. A totes les direccions, davant, costat i espiral. Rebots a la vertical des de paral·lel i des de 2a posició. Inclou cap endavant i costats. Estudi del “drop”.

- Pliès amb rebots. Grand Pliès. Relevés. Combinats amb tors i braços augmentant la velocitat d'execució i complexitat.
- Trasllats de pes i canvis d'eix amb canvis de front: chassès, lunges amb i sense tors.
- Estudi del moviment a partir de la “ruptura” articular.
- Estudi de passes a peu pla amb tors rodó, arch, side bend i espiral.
- Estudi del desequilibri i del fora deix.
- Estudi de les grans posicions de cames coordinades amb tors, braços i relleus: grand dégagé, développé, grand battements, “T-position” (arabesc en flatback), tilt, grand attitude i arabesc amb caiguda de tors i/o pitch.
- L'estudi del **gir** i dels **desplaçaments**.
- Coneixement de la pròpia terminologia d'aquest nivell.
- Coneixement dels diferents corrents tècnics i artístics que es relacionen amb la dansa contemporània (coreògrafs, tècniques més representatives, actualitat dansística).
- Valoració i coneixement dels recursos del moviment del cos a través de les diferents tècniques de la dansa contemporània.
- Adopció d'una actitud de treball, esforç i incentivació de la dinàmica del treball de classe. Valoració de la continuïtat, la perseverança i l'actitud receptiva envers les tasques que proposa el professorat.

Composició coreogràfica:

- Desplaçaments variats com: caminades amb diferents ritmes i velocitats, chassés, bots amb canvis de front, amb torsos, combinats amb transicions a terra i recuperacions a la vertical, parant atenció a la fluïdesa i a la respiració en el moviment amb compassos binaris, ternaris i en amalgama.
- Triplets i les seves variants: amb girs, suspensió, espirals, tors i braços. Canvis de direcció.
- Frases de petit adagi combinades amb desplaçaments, descensos i diferents dinàmiques pròpies de la tècnica Limón.
- Salts ràpids que combinin paral·lel i posicions en dehors. S'inclouran el salt galop, skip, temps lleu i jeté, entre d'altres. Variants rítmiques. Amb desplaçament i sense.
- Petites variacions coreogràfiques proposades pel professor que permet als alumnes fer ús dels patrons adquirits en les tres tècniques que estudien, dins la Dansa Contemporània, obrint pas així a l'ús de la tècnica com una eina de gran versatilitat. Ús de l'espai, musicalitat, dinàmiques, expressió i coordinació amb el moviment dels companys.

Composició Coreogràfica:

- Desplaçaments variats com: caminades amb diferents ritmes i velocitats, chassés, bots amb canvis de front, amb torsos, combinats amb transicions a terra i recuperacions a la vertical, parant atenció a la fluïdesa i a la respiració en el moviment amb compassos binaris, ternaris i en amalgama.
- Triplets i les seves variants: amb girs, suspensió, espirals, tors i braços. Canvis de direcció.

- Frases de petit adagi combinades amb desplaçaments, descensos i diferents dinàmiques pròpies de la tècnica Limón.
- Salts ràpids que combinin paral·lel i posicions en dehors. S'inclouran el salt galop, skip, temps lleu i jeté, entre d'altres. Variants rítmiques. Amb desplaçament i sense.
- Petites variacions coreogràfiques proposades pel professor que permet als alumnes fer ús dels patrons adquirits en les tres tècniques que estudien, dins la Dansa Contemporània, obrint pas així a l'ús de la tècnica com una eina de gran versatilitat. Ús de l'espai, musicalitat, dinàmiques, expressió i coordinació amb el moviment dels companys.

Improvisació:

- Exploració, experimentació i desenvolupament de la capacitat creativa de l'alumne/a partint de pautes donades pel professor/a.

3. OBJECTIUS

- 1.- Controlar i interpretar els moviments i transicions de la dansa contemporània i les seves diferents qualitats i matisos, per a una correcta execució tècnica i artística.
- 2.- Interpretar variacions segons les diferents tècniques característiques de la dansa contemporània.
- 3.- Valorar i conèixer els recursos del moviment del cos a través de les tècniques de la dansa contemporània.
- 4.- Demostrar la versatilitat necessària per adaptar-se a les exigències que es deriven del caràcter interdisciplinar de la dansa contemporània.
- 5.- Aconseguir el domini tècnic i interpretatiu de la dansa contemporània que fan servir majoritàriament els creadors actuals.
- 6.- Coneixement del treball articular i muscular de la columna vertebral dissociant el tronc del tors, el sentit del pes, dels impulsos com a origen del moviment, caigudes i recuperacions, l'ús de les dinàmiques i el ús de l'espai.
- 7.- Coneixement de les tècniques formals i que són reconegudes com a bàsiques en la dansa contemporània (Graham, Limón, Cunningham, Release, Body Contact, ...).

- 8.-Treball a terra, els canvis d'eix, la diferenciació de sensacions i coordinació de les diferents parts del cos, utilització de la respiració com a origen i motor del moviment.
- 9.- Control de la coordinació i escolta per al treball de contact.
- 10.- Desenvolupament d'una sensibilitat estètica oberta.
- 11.- Coneixement i desenvolupament de les pròpies capacitats expressives.
- 12.-Desenvolupament de les habilitats pràctiques i tècniques necessàries per a adaptar-se a la gran varietat coreogràfica característica de les tècniques de la dansa contemporània.

4. CRITERIS D'AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ

Es qualificarà de 0 a 10 punts amb un decimal, essent la puntuació total el resultat de la mitjana ponderada de les puntuacions obtingudes als diferents exercicis, de la següent manera:

- Els exercicis de terra conformaran un 25% de la nota.
- Els exercicis de centre conformaran un 25% de la nota.
- L'exercici de variació coreogràfica conformarà un 20% de la nota.
- L'exercici de composició coreogràfica conformarà un 15% de la nota.
- La improvisació conformarà un 15 % de la nota.

Per superar la prova serà necessari obtenir la qualificació mínima de 5.

Els criteris d'avaluació i qualificació estan definits mitjançant la valoració dels següents indicadors d'assoliment:

PROVA ACCÉS a 5è EP DANSA CONTEMPORÀNIA		RÚBRIQUES				
EXERCICIS DE TERRA (25%)						
INDICADORS D'ASSOLIMENT	CRITE RIS DE QUALI FICAC IÓ	A	B	C	D	No aconseguit
		100%	75%	50%	25%	0%
1b- Exercicis de Tècnica Graham Es tracta de veure la qualitat de l'execució correcte d'exercicis.	35%	Reconeix i executa amb qualitat tots el passos treballats i identifica les	Reconeix la majoria dels passos estudiats i pot executar notablement i	Coneix adecuadamen t el nom de les posicions i passes treballades i	Coneix adecuadamen t el nom de les posicions i passes treballades	No aconseguit / Cap resultat

		seves característiques amb excel·lent domini corporal,	identificar les seves característiques més importants.	les executa amb un nivell bàsic.	però mostra dificultats alhora d'executar-les.	
1c- Exercicis de Tècnica Graham Es tracta de veure la qualitat correcta de la consciència corporal i espacial dels exercicis.	15%	Reconeix i és conscient dels passos treballats amb excel·lent domini corporal i espacial.	Ès conscient de la majoria dels passos estudiats i pot identificar notablement les seves característiques més importants.	Coneix adequadament el nom de les posicions i passes treballades i és conscient del cos i del espai amb un nivell bàsic.	Coneix adequadament el nom de les posicions i passes treballades però mostra dificultats alhora d'aplicar-les en l'espai	No aconseguit / Cap resultat
1d- Exercicis de Tècnica Limón Es tracta de veure la qualitat de l'execució correcta d'exercicis.	35%	Reconeix i executa amb qualitat tots el passos treballats i identifica les seves característiques amb excel·lent domini corporal,	Reconeix la majoria dels passos estudiats i pot executar notablement i identificar les seves característiques més importants.	Coneix adequadament el nom de les posicions i passes treballades i les executa amb un nivell bàsic.	Coneix adequadament el nom de les posicions i passes treballades però mostra dificultats alhora d'executar-les.	No aconseguit / Cap resultat
1c- Exercicis de Tècnica Limón Es tracta de veure la qualitat correcta de la consciència corporal i espacial dels exercicis.	15%	Reconeix i és conscient dels passos treballats amb excel·lent domini corporal i espacial.	Ès conscient de la majoria dels passos estudiats i pot identificar notablement les seves característiques més importants.	Coneix adequadament el nom de les posicions i passes treballades i és conscient del cos i del espai amb un nivell bàsic.	Coneix adequadament el nom de les posicions i passes treballades però mostra dificultats alhora d'aplicar-les en l'espai	No aconseguit / Cap resultat
	100%					

EXERCICIS DE CENTRE (25%)						
INDICADORS D'ASSOLIMENT	CRITERIS DE QUALIFICACIÓ	A	B	C	D	No aconseguit
		100%	75%	50%	25%	0%
2b- Es pretén comprovar que realitza amb destresa la tècnica Graham . Bon maneig dels suports, el pes, la suspensió i la verticalitat.	40%	Realitza i aplica de forma excel·lent els exercicis aplicant les indicacions donades pel professor/a de les tècniques Graham.	Aplica i realitza correctament les indicacions del professor/a dels exercicis, amb bon maneig del suport, pes, i verticalitat.	Realitza adequadament la majoria dels exercicis i entén la tècnica amb els exercicis donats pel professor/a.	Mostra dificultats per a la realització d'alguns exercicis, no aconsegueix aplicar les correccions fetes, ni mantenir la col·locació de l'esquena.	No aconseguit / Cap resultat
2c- Es pretén comprovar que realitza amb destresa la tècnica Limón . Bon maneig dels suports, el pes, la suspensió i la verticalitat.	35%	Realitza i aplica de forma excel·lent els exercicis aplicant les indicacions donades pel professor/a de la tècnica Limón.	Aplica i realitza correctament les indicacions del professor/a dels exercicis, amb bon maneig del suport, pes, i verticalitat.	Realitza adequadament la majoria dels exercicis i entén la tècnica amb els exercicis donats pel professor/a.	Mostra dificultats per a la realització d'alguns exercicis, no aconsegueix aplicar les correccions fetes, ni mantenir la col·locació de l'esquena.	No aconseguit / Cap resultat
2c- Es pretén comprovar que realitza amb destresa un bon maneig dels suports, i el pes, amb el moviment orgànic que s'exigeix en la tècnica realease .	25%	Realitza i aplica de forma excel·lent els exercicis aplicant les indicacions donades pel professor/a de la tècnica realease	Aplica i realitza correctament les indicacions del professor/a dels exercicis, amb bon maneig del suport, pes, i continuïtat de moviment	Realitza adequadament la majoria dels exercicis i entén la tècnica amb els exercicis donats pel professor/a.	Mostra dificultats per a la realització d'alguns exercicis, no aconsegueix aplicar les correccions fetes, ni mantenir un moviment orgànic.	No aconseguit / Cap resultat
	100%					

VARIACIÓ COREOGRÀFICA (20%)						
INDICADORS D'ASSOLIMENT	CRITERIS DE QUALIFICACIÓ	A	B	C	D	No aconseguit
		100%	75%	50%	25%	0%
<i>Es pretén veure la capacitat de memoritzar i perfeccionar els diferents frasejos donats pel professor/a amb precisió i domini.</i>	100%	Recorda i utilitza les tècniques excel·lentment memoritzant els frasejos amb precisió i domini sense dubtar en la seva execució.	Recorda i perfecciona correctament amb dubtes els frasejos, però és capaç d'executar-los sense detenir-se.	No recorda ni perfecciona adequadament, però és capaç d'adaptar-se fàcilment al fraseig.	Presenta dificultats per a assimilar, recordar i no perfecciona l'exercici, no aconsegueix seguir el fraseig.	No aconseguit / Cap resultat
	100%					

COMPOSICIÓ COREOGRÀFICA (15%)						
INDICADORS D'ASSOLIMENT	CRITERIS DE QUALIFICACIÓ	A	B	C	D	No aconseguit
		100%	75%	50%	25%	0%
<i>Es tracta de trobar nous recursos del moviment, generant així, una recerca del propi cos.</i>	100%	Demostra excel·lentment la capacitat d'analitzar i reflexionar de manera idònea la posada en pràctica de la seva composició i qüestiona i resol els seus propis dubtes.	Demostra una bon anàlisi i sap reflexionar de manera notable en la posada en pràctica de la seva composició i qüestiona i resol els seus propis dubtes.	Demostra un adequat anàlisi capaç de reflexionar de manera correcta sobre la seva composició i qüestiona i resol els seus propis dubtes.	Mostra dificultats i no aconsegueix una anàlisi pròpia de la seva pràctica en la seva composició i no aconsegueix qüestionar-se ni resoldre els seus propis dubtes.	No aconseguit / Cap resultat
	100%					

IMPROVISACÓ (15%)						
INDICADORS D'ASSOLIMENT	CRITERIS DE QUALIFICACIÓ	A	B	C	D	No aconseguit
		100%	75%	50%	25%	0%
5- Es tracta de veure les qualitats necessàries, com ara el desenvolupament físic, la personalitat, sensibilitat, una fluïdesa del moviment i la comunicació amb el públic.	100%	Interpreta de manera excel·lent i Improvisa tenint una molt bona capacitat espacial i corporal sense perdre la qualitat d'un moviment fluid.	Interpreta de manera correcta i Improvisa tenint una notable capacitat espacial i corporal sense perdre la qualitat d'un moviment fluid.	Interpreta de manera adequada i Improvisa tenint una correcta capacitat espacial i corporal sense perdre la qualitat d'un moviment fluid.	Mostra dificultats i li costa improvisar, sense aconseguir una capacitat espacial i corporal. Perd la qualitat d'un moviment fluid.	No aconseguit / Cap resultat
	100%					

Eivissa, 16 de gener de 2026.

Departament de Dansa.

