# 4060 - Pràctiques de consciència corporal i activitats amb suport musical

**Curs acadèmic:** 2026-27
**Facultat:** Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
**Titulació:** Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
**Matèria:** Educació física **Tipus matèria:** Optativa
**Tipus assignatura:** Optativa
**Departament:** Educació Física
**Idiomes:** Català
**Curs:** 4t **Semestre:** 8è
**Crèdits ECTS matèria:** 24
**Crèdits ECTS assignatura:** 3

## Configuració de l'assignatura

**Crèdits ECTS teoria:** 1 **Grups teoria:** 1
**Crèdits ECTS pràctica:** 2 **Grups pràctica:** 1
**Hores de docència setmanal:** 4,5

## Hores de dedicació de l'alumnat

**Presencials:** 30
**Treballs dirigits:** 25
**Treball autònom:** 25

## Professorat

| Nom | Coordinador | Crèdits | Correu electrònic |
|---|---|---|---|
| Cristina Cabrejas Mata | Sí | 3 | ccabrejas@gencat.cat |

## Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

## Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Treball en equip (capacitat de col·laborar amb els altres i de contribuir a un projecte comú/capacitat de col·laborar en equips interdisciplinaris i en equips multiculturals)
4. Capacitat creativa i emprenedora (capacitat de formular, dissenyar i gestionar projectes/capacitat de buscar

i integrar nous coneixements i actituds).
5. Sostenibilitat (capacitat de valorar l'impacte social i mediambiental d'actuacions en el seu àmbit/capacitat de manifestar visions integrades i sistemàtiques).
6. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la informació).
7. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
8. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
9. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
10. Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat en la intervenció professional.
11. Actuar amb ètica i valors professionals.
12. Actuar d'acord amb el context jurídic i organitzatiu de la professió.

## Competències específiques

1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
2. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
3. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
4. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
5. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.
6. Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació.

## Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

Haver cursat i tenir a provada l'assignatura troncal d'expressió corporal i dansa.

## Objectius

- Conèixer els principals autors, moments històrics, escoles i aportacions que treballen la dimensió de la consciència corporal. Mapa conceptual i tria d'una tècnica.
- Respectar les diferències individuals dels companys en la pràctica de l'assignatura
- Saber reconèixer i estructurar els principals continguts teòric-pràctics que treballen la dimensió introjectiva de l'ésser humà
- Reconèixer la presència de la consciència corporal en l'activitat física, l'esport i les arts escèniques
- Estructurar i ser capaç de realitzar una sessió de diferents tècniques que utilitzen el suport musical
- Estructurar i presentar en públic una composició integrant els conceptes i procediments d'alguna de les tècniques que es serveixen del suport musical.
- Identificar els indicadors de progressió en l'assoliment de les activitats
- Viure els rols associats a aquestes activitats
- Reconèixer i crear les pròpies regles de composició coreogràfica
- Apropar-se a les accions programades en l'entorn ciutadà i les formes culturals de l'activitat (exposicions, jornades, ...)

## Continguts

- **Bloc 1: Contextualització de les activitats de consciència corporals: les pràctiques introjectives.**
- **Bloc 2: Tècniques de consciència corporal**
  - Mètodes i tècniques posturals (col·locació postural de base, Ioga, Pilates, mètode Mezières, SGA)
  - Mètodes i tècniques de presa de conciència corporal (mètode Feldenkrais, mètode Alexander, mètode Rolfing, Antigimnàstica, Cos i consciència)
  - Mètode i tècniques de teràpia manual (shiatsu, teràpia sacro-craneal, RPG)
- **Bloc 3: Activitats físiques amb suport musical**
  - El paper de la música en relació a les diferents tècniques.

  - Activitats amb suport musical: els esports rítmico-artístics/ l'aportació d'Emile Jaques-Dalcroze/ la concepció del moviment i de la dansa creativa de Rudolf Laban/ aeròbics and "company"/ la dansa-les danses/ la integració emocional, corporal i ment
- **Bloc 4: Les aplicacions educatives a l'aula**
  - Relaxació i massatge a l'institut
  - El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula)
  - MIndfulness en l'entorn educatiu
  - Educació física emocional

## Activitats formatives

### Activitats dirigides

- Aprenentatge basat en problemes (ABP)
- Entorns col·laboratius
- Comentaris de text
- Exposició de treballs

### Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

### Treball autònom de l'estudiant

- Preparació de temes
- Lectures
- Estudi individual
- El·laboració d'apunts

## Activitats d'avaluació

**Resolució de tasques proposades a partir dels temes teórico-pràctics (activitat d'heteroavaluació)**

Ponderació: 40%
Tipus: Individual o grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

**Objectius associats a l'activitat**

- Conèixer els principals autors, moments històrics, escoles i aportacions que treballen la dimensió de la consciència corporal. Mapa conceptual i tria d'una tècnica.
- Saber reconèixer i estructurar els principals continguts teòric-pràctics que treballen la dimensió introjectiva de l'ésser humà

**Activitats derivades del material teòric-pràctic generat a les sessions teòrico-pràctiques**

Ponderació: 10%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Activitat de coavaluació i heteroavalaució

**Objectius associats a l'activitat**

- Apropar-se a les accions programades en l'entorn ciutadà i les formes culturals de l'activitat (exposicions, jornades, ...)
- Conèixer els principals autors, moments històrics, escoles i aportacions que treballen la dimensió de la consciència corporal. Mapa conceptual i tria d'una tècnica.
- Saber reconèixer i estructurar els principals continguts teòric-pràctics que treballen la dimensió introjectiva de l'ésser humà

**Realització d'una sessió pràctica (per parelles o en grup de 3 persones) (activitat d'heteroavaluació i activitat d'autoavaluació: l'alumne avaluarà la seva participació en el procés creatiu de la sessió)**

Ponderació: 30%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

**Objectius associats a l'activitat**

- Estructurar i ser capaç de realitzar una sessió de diferents tècniques que utilitzen el suport musical
- Identificar els indicadors de progressió en l'assoliment de les activitats
- Reconèixer i crear les pròpies regles de composició coreogràfica
- Reconèixer la presència de la consciència corporal en l'activitat física, l'esport i les arts escèniques
- Respectar les diferències individuals dels companys en la pràctica de l'assignatura
- Viure els rols associats a aquestes activitats

**Muntatge coreogràfic**

Ponderació: 20%
Tipus: Individual o grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

**Objectius associats a l'activitat**

- Estructurar i presentar en públic una composició integrant els conceptes i procediments d'alguna de les tècniques que es serveixen del suport musical.
- Reconèixer i crear les pròpies regles de composició coreogràfica

**Presentació optativa de les sessions de classe. Confecció d'un producte audiovisual que combini el llenguatge corporal i el llenguatge audiovisual (activitat d'heteroavaluació)**

Ponderació: 10%
Tipus: Individual o grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

**Objectius associats a l'activitat**

- Saber reconèixer i estructurar els principals continguts teòric-pràctics que treballen la dimensió introjectiva de l'ésser humà

**Assistència optativa a conferències, exposicions, espectacles, i/o tallers impartits per especialistes (activitat d'heteroavaluació: el professorat avaluarà positivament la participació en aquests actes artístics i socioculturals)**

Ponderació: 10%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Resolució de tasques proposades a partir dels temes teòrics

**Objectius associats a l'activitat**

- Apropar-se a les accions programades en l'entorn ciutadà i les formes culturals de l'activitat (exposicions, jornades, ...)

## Requisits avaluació continuada (específics)

L'avaluació continuada anirà informant dels progressos de l'alumnat en relació a les diferents tasques avaluadores de l'assignatura.

## Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

L'alumnat que no pugui fer entrega d'una activitat d'avaluació en el seu moment (per una causa justificada), haurà d'entregar-la abans que finalitzin les sessions de l'assignatura.

D'altra banda a l'alumnat que no pot fer pràctiques (així mateix per una causa justificada), se li proposarà fer un recull de les mateixes i se li posposarà la data de realització de l'avaluació, bé dins el periode en que es desenvolupa l'assignatura, bé en període de reavaluació.

## Requisits avaluació única

Realització d'una infografia o un mapa conceptual de diferensts tècniques de consciència corporal (un mínim de 3), incloent els orígens, els objectius, els principis, i un recull de propostes pràctiques documentades (20%).

Realització d'una infografia o un mapa conceptual de diferents activitats amb suport musical (un mínim de 3), incloent els origens, els objectius, el paper que juga la utilització de la música en l'activitat, la estructura dels continguts, i un exemple d'exercicis pràctics de cadascuna d'elles (20%).

Elaboració d'una coreografia des d'alguna de les pràctiques amb suport musical (20%).

Proposta d'una sessió pràctica d'alguna tècnica de consciència corporal o activitat amb suport musical aplicada a alumnat d'educació secundària (20%).

Examen dels continguts teòrico-pràctics de l'assignatura (20%).

No es reavaluaran les activitats de tipus optatiu.

# Bibliografia i altres recursos

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universitat de Lleida*. Eines 53.

López González, L. (2010). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. Disponible a http://www.programatreva.com/resources/Programa+TREVA+$28fase+piloto$29.pdf, en *L'estrès laboral docent* (pp. 183-196). J. Riart i A. Martorell (Coords.). ISEP.

Mateu, M. (1988). Actividades gimnásticas con soporte musical (Coordinación número Monográfico). *Apunts Educació Física i Esports* (Vol. 11-12), 1-72

Mateu, M. (1988). Actividades gimnásticas con soporte musical. Introducción. *Apunts Educació Física i Esports* (Vol. 11-12), 11-12.

Pellicer, I. (2011). *Educación física emocional. De la teoría a la práctica.* INDE.