



DANTZA GOI MAILAKO ARTE IRAKASKUNTZETAKO GRADU TITULUA

KOREOGRAFIA ETA INTERPRETAZIOA

TÍTULO DE GRADO EN ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES DE DANZA

COREOGRAFÍA E INTERPRETACIÓN

IRAKASKUNTZA GIDA / GUÍA DOCENTE

2026-2027

GORPUTZ TEKNIKAK I / TÉCNICAS CORPORALES I

1. Identifikatzaileak

MATERIA: dantzari aplikatutako osasun zientziak

KREDITUAK: 2 ECTS

IRAKASGAI MOTA: derrigorrezkoa

MAILA: 3

ORDU KOPURUA GUZTIRA: 60

ORDU PRESENTZIALAK: 24

ORDU OSAGARRIAK: 36

IRAKASGAIA EMATEKO ALDIA: lauhilekoa

IRAKASKUNTZA HIZKUNTZAK: euskara eta gaztelania

2. Irakasleak

Izena eta abizenak	Helbide elektronikoa
Penélope Pardos Ramos	ppardos@dantzerti.eus

3. Irakasgaiaren deskribapena

(EHAAren arabera, 22/2016 DEKRETUA, otsailaren 16koa, zeinen bidez ezartzen baitira koreografia eta interpretazioa espezialitateko dantzako goi-mailako arte irakaskuntzak eta Euskal Autonomia Erkidegorako ikasketa-plana).

Dekretuan ageri den deskribapena kopia eta itsatsi behar da. Gorputza ezagutzeko teknikak ezagutzea eta praktikan jartzea. Teknikak: kontrola, erlaxazioa, prebentzioa, errehabilitazioa, konpontzea, ergonomikoa eta postura zuzentzea (adibidez, Pilates, Feldenkrais, Alexander, Ideokinesis, Yoga, Body-Mind Centering, Eutonía, Rolfing, RPG, Fedora Aberastury, besteak beste). Teknika hauen erlazioa koreografia- eta interpretaziolanarekin, eta dantzaren praktikan sartzea. Dantzariaren prestakuntza fisikoari egokitutako entrenamendu-sistemak eta horren ebaluazio fisikoa ahalbidetzen duten tresnak ezagutzea.

Oharra: Gorputz-teknikak I eta II irakasgaiek bi ikasturtetan emateko irakasgai bakarra osatzen dute. Gradualki egituratuko dira deskribatutako edukiak, irakasgaia ematen duen ikastetxeko dagokion departamendu didaktikoak irakas-gidan ezartzen duen tenporalizazioaren arabera.

4. Konpetentziak

Graduko Konpetentzia Orokorrak	
G2	Dantzaren, mugimenduaren eta gorputz-diziplinen tekniken eta hizkuntzen ezagutza zabala izatea, baita errepertorioa ere ikuspegi tekniko, estilistiko eta interpretatibotik
G3	Giza gorputzaren funtzionamenduaren oinarritzko printzipioak ezagutzea, teorikoak nahiz praktikoak, haren ikuspegi osoa eta bateratzailea emateko
G4	Norbanakoaren berariazko ezaugarriak ulertzeko gaitasuna garatzea, eta hori guztia garapen eta jardun profesionalean aplikatzea
G6	Etsipen egoeretan, arriskuak hartu eta tolerantzia izateko gaitasuna izatea
G11	Oinarritzko teknikak eta metodologiak ezagutzea, lehenengo ikerketa-jarduerak garatzeko

Espezialitateko Berariazko Konpetentziak	
ECI2	Sakonki ezagutzea dantza, mugimendu- eta gorputz-teknikak, eta bestelako gorputz-hizkuntzak edo -diziplina batzuei buruzko ezagutzak izatea
ECI3	Ezagutzea giza gorputzaren anatomia, fisiologia eta biomekanika, eta hark adierazpide artistiko gisa dituen gaitasunak eta mugak, baita ohiko patologiak eta horien prebentzioa ere, haren interpretazioa eta sorkuntza- lana optimizatu ahal izateko
ECI4	Norbanakoaren berariazko ezaugarriak ulertzeko gaitasuna garatzea, haren interpretazioa eta sorkuntza-lana optimizatu ahal izateko

Zeharkako Konpetentziak	
T2	Informazio esanguratsua behar bezala bildu, aztertu, laburbildu eta kudeatzea
T6	Norbere jardura profesionalaren eta interperpersonalaren autokritika egitea
T7	Komunikazio-gaitasunak eta kritika eraikitzailea erabiltzea talde-lanean
T12	Lehia-baldintzetan, aldaketa kulturei, sozialei eta artistikoei eta lan-eremuan gertatzen diren aurrerapenei moldatzea, eta etengabeko prestakuntzaren bide egokiak hautatzea
T13	Bikaintasuna eta kalitatea bilatzea jardun profesionalean
T15	Era autonomoan lan egitea, eta ekimenaren garrantzia eta espiritu ekintzailea baloratzea jardun profesionalean

Irakasgaiaren Berariazko Konpetentziak	
EA1	Ikaslea gai izan behar da entrenamenduko eta gorputz kontzientziako sistemen teknikak ezagutzeko
EA2	Ikaslea gai izan behar da ulertzeko zein diren gorputzaren berariazko ezaugarriak eta ohiturak, eta, ondorioz, osasungarriak direnak garatu eta disfuntzionalak zuzentzeko
EA3	Ikaslea gai izan behar da kontrol, erlaxazio, prebentzio, indartze, errehabilitazioko teknikak eta postura zuzentzekoak ezagutu eta baloratzeko
EA4	Ikaslea gai izan behar da entrenamenduko eta gorputz-kontzientziako teknikak, materialak eta baliabideak hautatu, erabili eta ebaluatzeko, norbere prestakuntza fisikorako eta koreografia- eta interpretazio-lanerako egokienak direnak

5. Edukiak

I. Blokea. Muskuluen aktibazioa

1. Gaia. Lerrokatzea eta kolokazioa
2. Gaia. Fokalizazioa eta propiozepzioa
3. Gaia. Arnasketa eta koordinazioa

II. Blokea. Maltutzea

1. Gaia. Mugak ezagutu eta kontrolatzea
2. Gaia. Gorputz-kontzientzia eta baldintzetara egokitzea (eta berriro egokitzea)

III. Blokea. Oreka

1. Gaia. Egonkortzea eta berroreka (ekintza eta berrekintza)
2. Gaia. Meditazio aktiboa
3. Gaia. Ebazgarritasuna: aitzakiarik eta gehiegikeriarik gabe aurre egitea. Hemengo eta oraingo errealitate pertsonala onartzea, aukera bideragarriak planteatuz eta birplanteatuz

6. Metodologia eta lanerako plana

Saioen azalpena eta antolamendua. Irakasgaia modu praktiko-teorikoan emango da, eta nagusiki praktikoa izango da. Bertan, bakarkako hausnarketatik abiatuta ikerketa sustatuko da, baita talde lanaren bidezko behaketa ere.

Edukiak aldi berean landuko dira, kontzeptuak elkarren artean integratuta egon daitezzen, eta espiralean, praktikan jarri ahala, modu mailakatuan indartu daitezzen.

Planteamendu bultzatzaile batetik, eztabaida sortzeko eta ikasleek ikerketa- eta aurkikuntza prozesuan ekimena beren gain hartzeko gaiak proposatuko dira, eta, horrela, irakasgaiarekin eta autoezagutzarekin lotutako hainbat arlotan murgilduko dira.

Ikaslearen lanaren denbora planifikazioa

Eskola presentzialak	24 ordu
Banakako tutoretzak	2 ordu
Azterketak	4 ordu
Bestelako lanak	30 ordu
Guztira	60 ordu

7. Ebaluazioa

Ebaluazio irizpideak eta adierazleak		
Kpt.	Irizpidea	Adierazlea
EA1 T2 T6 T12	1. Jarrera egokia eta hori lortzeko behar diren mugimenduak eta ekintzak ezagutzea	1.1. Gorputz-segmentuak estatikoan eta dinamikoan zuzen lerrokatzen erakusten du 1.2. Egiten duen mugimenduan inplikaturako muskulatura ezagutzen du

T13		1.3. Ariketak bultzada, erresistentzia eta muskulu-luzapen asmoarekin lantzen ditu
T15		1.4. Arnas-zikloaren lotura ulertzen du gorputzaren estentsioan eta flexioan
EA2	1. Norberaren gorputza, egitura eta ohiturak eta jarrera-bizioak ulertzea, horien gainean lan egin ahal izateko; positiboak indartuz eta disfuntzionalak zuzenduz, norberaren mugak aintzat hartuz, norberarekiko errespetuz eta osasunaren aldeko jarraituz	1.1. Ariketetara egin beharreko egokitzeapenak buruz ikasten du
T6		1.2. Ekintzak eta printzipio teknikoak bere buruari nola aplikatzen zaizkion aztertzen du, eta, norberaren mugak eta horien kudeaketa aintzat hartuta, ustekabeko egoerak ebazten ditu
T7		1.3. Eraginkortasunez lan egiten du, muskulutona behar bezala erabiliz, eta segurtasunetik, lesioen prebentzio gisa
T12		1.4. Beste lankide batzuek beren zinkunstantzia pertsonalengatik aplikatzen dituzten egokitzeapenak ulertzen ditu
T13		
EA3	1. Teknikak eta oinarriko printzipioak bereiztea	1.1. Logika biomekanikoa eta teknikak planteatzen dituen printzipioak ulertzen ditu
T6		1.2. Teknikara egokitzen da bere jarraibide eta eskakizunei jarraituz, eta ariketak zuzen egiten ditu
T12		1.3. Teknizismoak eta ekintzak ezagutzen ditu
T13		
EA4	1. Gorputzari komeni zaizkion teknikak, metodoak eta/edo ariketak hautatzea eta	1.1. Bere gorputza ezagutzen du eta eskakizun koherentetik lan egiten du
T2		

T6	dantzateknikaren	1.2. Egokitzen da organikoki eta modu naturalean entrenatzen duen metodo edo ariketa-multzo bati, mugimenduan arintasuna eta adeitasuna bilatuz
T7	eskakizunetarako baliabide	
T12	eraginkorrak aztertzea	
T13		
T15		1.3. Ulertu egiten du, baita gorputzezko moduan ere, eta nola kontzeptuen koordinazioa hala ekintzan parte hartzen duten gorputzatalak bereganatzen du
		1.4. Ezagutza eta aberastasun kolektiboan laguntzen du, ideiak eta gogoetak emanez, ikaskideen proposamenak entzunez eta beste ikuspegi edo kontrapuntu batzuk eskainiz

8. Ikaskuntzaren kalifikazioa

Prozedura: ebaluazioa jarraitua eta bereizia izango da, ikasgairako ezarritako konpetentziak barneratzea kontuan hartuz. Graduak zenbait konpetentzia orokor eta zeharkako ere kontuan hartuko dira, eta beraz, izaera barneratzailea izango du. Ebaluazio jarraitua klasera joatearen menpe egongo da, eta, gutxienez, irakasgaia emateko aldirako adierazitako klase presentzialen %80ko asistentzia izan beharko du ikasleak.

Ikasgaiaren helburuen gauzatzea, dagozkien konpetentziekin lotuta, gorago aipatutako indikatzaileen arabera eta beherago zerrendatutako tresnen bidez puntuatuko da.

Ebaluazio-tresnak
Ikasle bakoitzaren fitxa bertaratze-ehunekoa egiaztatzeko, parte-hartzea ebaluatzen eta esku-hartzeen kalitatea ebaluatzen
Lan teoriko-praktikoa , ikasgelan eta/edo bere kabuz egin beharrekoa, ikasgelan landutakoa indartzeko eta asimilazioa errazteko
Probak grabatzea irakasleek eta eskatzen duten ikasleek ikus ditzaten

Ohiko ebaluazioaren tresnen haztatzea eta denboralizazioa			
Tresna	Blokea	Haztapena	Gauzatzeko edo entregatzeko aldia
Prestasuna: bertaratzea, jarrera, errespetua, gogoia eta parte-hartzea	Ikasgaian jasotako guztiak	%15 kontzeptu hau gaindituta egon beharko da irakasgaia gainditzeko	Ikasturte osoa
Ikaskuntza-prozesuaren esperientziazioa eta bilakaera, eta trebetasunen garapena	Ikasgaian jasotako guztiak	%45	Ikasturte osoa
(gelan eztabaidatu eta aurkeztu beharreko lan praktikoa- teorikoa)			
Ikasgelan egin beharreko proba praktikoa-teorikoa		%40	Lauhilekoaren hasieran, erdian eta amaieran
Guztira		%100	

Ezohiko ebaluazioaren tresnen haztatzea		
Tresna	Blokea	Haztapena

Prestasuna: jarrera, errespetua, gogoia eta parte- hartzearen kalitatea	Ikasgaian jasotako guztiak	%15 epigrafe hau gaindituta egon beharko da irakasgaia gainditzeko
Ikasgelan egin beharreko proba praktiko-teorikoak	Ikasgaian jasotako guztiak	%85
Guztira		%100

Ikasgaia gainditu ahal izateko, prestasun zatiak hala egon beharko du; horrela dagokion %15a haztatuko du (%0,1 eta 15 artean). Bilakaeraren zatia ebaluatzen, hausnarketa- eta eztabaidea txikiak egingo dira ikasgelan, eta gai/ez gai kalifikazioa emango zaie; lan bat izan ezik, ikasturtean zehar agintzen diren lan guztiak egin beharko dira, eta, gainera, gainditu beharko dira egite-erakuste-aurrekari duen lan handiago baten haztapenera eskuratzeko. Gai ez diren lan txikiak errepikatu ahal izango dira. Guztiak gainditu ondoren, erakustea duen lanak % 45 haztatuko du. Horrela, ikerketa eta ebaluazio jarraia sustatu nahi dira.

Hala ere, ikasleak ezohiko deialdira joaten badira, azterketa osoagoa eta konplexuagoa egin beharko dute, ikasturtean ikusitako guztia bilduko duena.

9. Ebaluazio jarraia eta deialdiak

Ebaluazio jarraituaren galera gertatuko da ikaslearen faltak presentziako ordu kopuruaren %30 denean, baldin eta falta ez justifikatuen kopurua %20 baino gehiago ez bada. Galera horrek, ikasgaiaren irakaskuntza unea gora-behera, aurreikusitako ondorengo lanak/probak ez onartzea, ez zuzentzea, eta ez ebaluatzea ekarriko du. Ikaslea tutoretzapean izateko eskubidea berreskuratzeko aukera aintzat hartuko da.

Ebaluazio jarraia galtzen duen ikasleak ohiko deialdian azterketa egiteko eskubidea du.

Ebaluazio jarraian gainditu gabeko zatia lan handia edo azterketa denean, ikaslea ohiko deialdian bloke horretakoa soilik azterketa egiteko aukera baloratuko da, eta gainerako notak gordetzea (prestasuna eta azterketa edo lan handia, lan txikiak gai badira). Gainditu gabeko zatia prestasuna denean, horrek ikasgai osoa suspenditzea dakarrenez, ezohiko deialdira joko du, eboluzioaren parte diren lan txikien zati bat gainditzea falta bazaio bezala.

- **Ohiko deialdia:**

Ikasgaiaren konpetentzien %100 ebaluatuko dira.

- **Ezohiko deialdia:**

Ikasgaiaren konpetentzien %100 ebaluatuko dira. Ohiko deialdian gutxiegi duen ikasleak, ez aurkeztuak, edo deialdiari uko egin duenak, ezohiko deialdian ebaluatzeko aukerarik izango du.

Ezohiko deialdia —urtarrilean zein maiatzean amaitzen diren ikasgaiak— ekainean izango da, eskola egutegian berariaz gordetako egunetan.

10. Bibliografia, baliabideak eta ikasmaterialak

Calais-Germain, B. (2009). Anatomía para el movimiento. Tomo II. La liebre de marzo.

Franklin, E. (2007). Danza. Acondicionamiento físico. Editorial Paidotribo.

Iyengar, B.K.S. (2015). El sendero hacia la salud holística. Blume.

Iyengar, B.K.S. (2005). Luz sobre el yoga. Kairós.

Walker, B. (2010). Anatomía & Estiramientos. Editorial Paidotribo.

BioDigital Interactive 3D Anatomy Platform anatomia-plataforma digitala:

<https://www.biodigital.com/>