



# Guia bàsica per a la docència de la dansa



Federació Catalana de Professors de Dansa

# Guia bàsica per a la docència de la dansa



Amb aquest document volem apropar les bases per a un ensenyament de la dansa digne, eficient i de qualitat a totes les persones que estimen i vetllen per a la bona pràctica d'aquesta disciplina.

Aquesta guia l'han realitzat l'Associació de Professionals de la Dansa de Catalunya<sup>1</sup>, l'Associació d'Escoles de Dansa Autoritzades<sup>2</sup> i la Federació Catalana de Professors de Dansa<sup>3</sup>, i s'ha posat a l'abast de tot el sector i dels socis de les entitats involucrades<sup>4</sup>.

Maig 2012



Associació de Professionals  
de la dansa de Catalunya

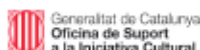


Associació d'Escoles  
de Dansa Autoritzades



Federació Catalana de Professors de Dansa

En col·laboració amb:



1. La comissió d'educació de l'APdC està formada per: Anna Sánchez, Livio Panieri, Anna Roblas, Gemma Calvet i Sandra Bogopolsky.
2. La representant de l'AEDA en aquest projecte ha estat la seva presidenta, Jeny Poquet.
3. La representant de la Federació Catalana de Professors de Dansa en aquest projecte ha estat la seva presidenta, Isabel Porcar.
4. També s'han realitzat consultes al Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, i s'ha comptat amb l'ajuda de l'Institut del Teatre, l'Associació de Professors de Dansa de les Comarques de Tarragona, l'Associació Tarraco Dance i l'Associació d'Amics del Ball de Saló de Tarragona.

## ÍNDEX

---

<b>1</b>	Recomanacions per als centres cívics, les AMPA i altres espais no convencionals on s'imparteix dansa	4
<b>2</b>	Especificitats per estils de dansa que han de tenir en compte els centres cívics, les AMPA i altres espais no convencionals on s'imparteix dansa	5
	<b>Iniciació a la dansa i dansa creativa</b>	
	<b>Dansa clàssica</b>	
	<b>Dansa contemporània</b>	
	<b>Dansa jazz</b>	
	<b>Dansa espanyola (inclou dansa estilitzada, escola bolera i flamenc)</b>	
	<b>Claqué</b>	
	<b>Hip-hop</b>	
	<b>Funky</b>	
	<b>Balls de saló</b>	
	<b>Dances populars catalanes</b>	
	<b>Dances populars d'arreu del món</b>	
<b>3</b>	Informació per als pares: què aporta la dansa?	7
<b>4</b>	Consideracions per al professorat i l'organitzador	8
<b>5</b>	Informació per a l'alumne	14
<b>Annex 1</b>	Cultura de la dansa i treball en xarxa: links d'interès, centres de recursos, bibliografia i filmografia	15
<b>Annex 2</b>	Panorama de la formació en dansa a Catalunya	20



# 1 Recomanacions per als centres cívics, les AMPA i altres espais no convencionals on s'imparteix dansa

- El **professor**, major d'edat, ha de ser **titulat** o tenir una experiència professional suficient i documentada en dansa. Ha de ser degudament **contractat** pel centre, en qualitat de «professor» (i no en d'altres com en la de «monitor»).
- La classe mai no s'ha de fer amb més de **15 o 20 alumnes per professor**; la quantitat exacta es determina en funció de les edats dels alumnes i l'activitat. En cas que hi hagi més alumnes, es necessita un ajudant.
- Les aules destinades a les classes de dansa haurien de tenir preferiblement una superfície de, com a mínim, **3,5 m<sup>2</sup> per alumne**. L'espai ha de ser **diàfan** i **l'alçada del sostre**, suficient perquè una persona pugui saltar sense perill.
- El **paviment** ha de ser adient a l'estil de dansa que s'imparteix.
- La **temperatura** de la sala ha de ser l'adequada, i l'espai s'ha de ventilar amb freqüència.
- **L'acompanyament musical** ha de ser de qualitat i d'acord amb l'estil de dansa que s'imparteixi. La millor opció és l'acompanyament en directe. El volum de la música s'ha de vigilar sempre.
- S'ha de disposar de **vestuaris** i **lavabos** en condicions.
- S'ha de vetllar per una bona **hidratació** de l'alumnat.
- Sempre s'ha de fer un bon **escalfament** previ a la classe i uns **estiraments** musculars un cop aquesta hagi acabat. Per tant, tant el professorat com el centre han de preveure un espai-temps per a realitzar aquestes dues activitats.

Es recomana treballar i col·laborar amb les administracions, les associacions i els professionals del sector de la dansa en el context educatiu. *Vegeu l'annex 1 d'aquesta guia.*



## 2

### Especificitats per estils de dansa que han de tenir en compte els centres cívics, les AMPA i altres espais no convencionals on s'imparteix dansa

#### INICIACIÓ A LA DANSA I DANSA CREATIVA

**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 3 anys.

**Calçat:** Descalços, amb mitjons o sabatilles toves i flexibles.

**Vestuari:** Mallot o roba còmoda (com la de gimnàstica). Cabell recollit.

**Terra:** No lliscant i de superfície homogènia.

**Material:** Pilotes, teles o mocadors, matalassos, instruments de percussió, etc.

Mirall opcional.

#### DANSA CLÀSSICA

**Edat adient de l'alumnat:** Iniciació progressiva a partir dels 7 anys.

**Calçat:** Sabatilles de mitja punta. Puntetes a partir dels 12 anys sempre que l'alumne hagi assolit el nivell requerit per a la pràctica de les puntetes. Per a la pràctica de la dansa clàssica es requereix un cordatge concret de les sabatilles (gomes i/o cintes). El professorat dóna les indicacions necessàries.

**Vestuari:** Mallot i mitges per a les noies, i malles i samarreta per als nois. El vestuari ha de permetre veure la col·locació del cos. Cabell recollit.

**Terra:** Superfície homogènia no lliscant amb cambra amortidora (s'aconsella linòleum).

**Material:** barres, fixes o mòbils, s'han de col·locar a uns 30 centímetres de la paret i posar a una alçada entre el melic i l'estèrnum dels alumnes.

Mirall opcional.

#### DANSA CONTEMPORÀNIA

**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 7 anys.

**Calçat:** Descalços o amb mitjons.

**Vestuari:** Mallot o pantalons ajustats i samarreta còmoda. El vestuari ha de permetre veure la col·locació del cos. Cabell recollit.

**Terra:** Superfície homogènia no lliscant amb cambra amortidora (s'aconsella linòleum).

**Material:** Mirall opcional.

#### DANSA JAZZ

**Edat adient de l'alumnat:** Iniciació progressiva a partir dels 7 anys.

**Calçat:** Descalços, amb mitjons o sabatilles toves i flexibles.

**Vestuari:** Mallot o roba còmoda. El vestuari ha de permetre veure la col·locació del cos. Cabell recollit.

**Terra:** Superfície homogènia no lliscant amb cambra amortidora (s'aconsella linòleum).

**Material:** Mirall opcional.

#### DANSA ESPANYOLA (inclou dansa estilitzada, escola bolera i flamenc)

**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 7 anys.

**Calçat:** Sabates per a noies i botes per a nois per a la dansa estilitzada i el flamenc. Sabatilles de mitja punta per a l'escola bolera.

**Vestuari:** Mallot, mitges i faldilla de vol per a les noies, malles o pantalons i samarreta per als nois. Cabell recollit.

**Terra:** Superfície homogènia no lliscant amb cambra amortidora. Fusta per al flamenc i la dansa estilitzada. Linòleum per a l'escola bolera. Cal vigilar l'acústica.

**Instrument:** Castanyoles per a l'escola bolera i la dansa estilitzada.

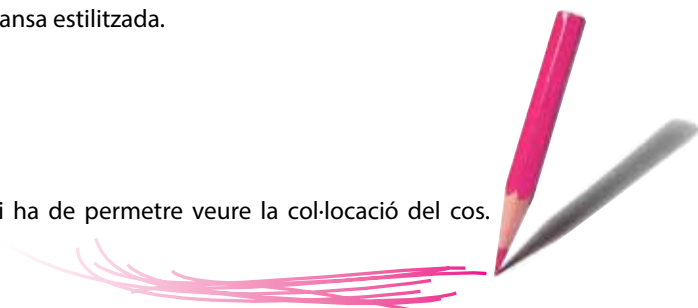
**Material:** Mirall opcional.

#### CLAQUÉ

**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 5 anys.

**Calçat:** Sabates de claqué lligades.

**Vestuari:** Roba còmoda i transpirable. El vestuari ha de permetre veure la col·locació del cos.





© Lluís San Andrés (EESA/CPD Institut del Teatre).

Cabell recollit.

**Terra:** Superfície homogènia no lliscant amb cambra amortidora. Fusta. Cal vigilar l'acústica.

**Material:** Mirall opcional.

### HIP-HOP

**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 7 anys.

**Calçat:** Bambes flexibles amb cambra d'aire.

**Vestuari:** Roba còmoda i transpirable. Cabell recollit. Mirall opcional.

### FUNKY

**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 12 anys.

**Calçat:** Bambes flexibles amb cambra d'aire.

**Vestuari:** Roba còmoda i transpirable. Cabell recollit.

**Material:** Mirall opcional.

### BALLS DE SALÓ

**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 10 anys.

**Calçat:** Sabates còmodes, flexibles i ben fixades, amb una mica de taló (home 1 cm, dona 3 cm). Cal evitar les soles de goma i les sabatilles esportives.

**Vestuari:** Roba còmoda, que no impedeixi el moviment lliure de cames i braços. Preferentment transpirable.

**Terra:** Qualsevol paviment una mica lliscant de superfície homogènia, amb juntures poc pronunciades (és recomanable el parquet).

**Material:** Mirall opcional per als alumnes principiants. Mirall obligatori per a la resta.

### DANSES POPULARS CATALANES

**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 6 anys.

**Calçat:** Sabatilles i sabates toves o espadenyes lligades.

**Vestuari:** Roba còmoda. Faldilla de vol per a les noies. Cabell recollit.

**Material:** Mirall opcional.

### DANSES POPULARS D'ARREU DEL MÓN

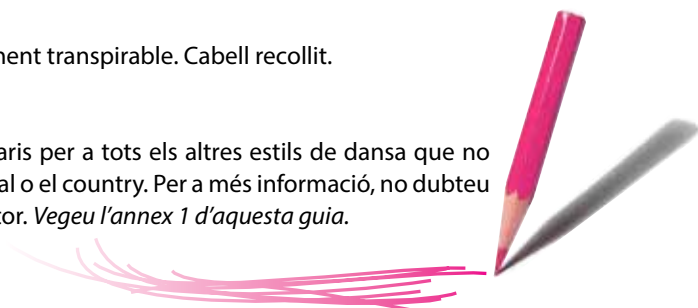
**Edat adient de l'alumnat:** A partir dels 6 anys.

**Calçat:** Sabatilles i sabates toves.

**Vestuari:** Roba adequada segons l'estil. Preferentment transpirable. Cabell recollit.

**Material:** Mirall opcional.

Els mateixos requisits i el mateix rigor són necessaris per a tots els altres estils de dansa que no estan detallats en aquesta guia, com ara el ball social o el country. Per a més informació, no dubteu a contactar amb les associacions o entitats del sector. *Vegeu l'annex 1 d'aquesta guia.*



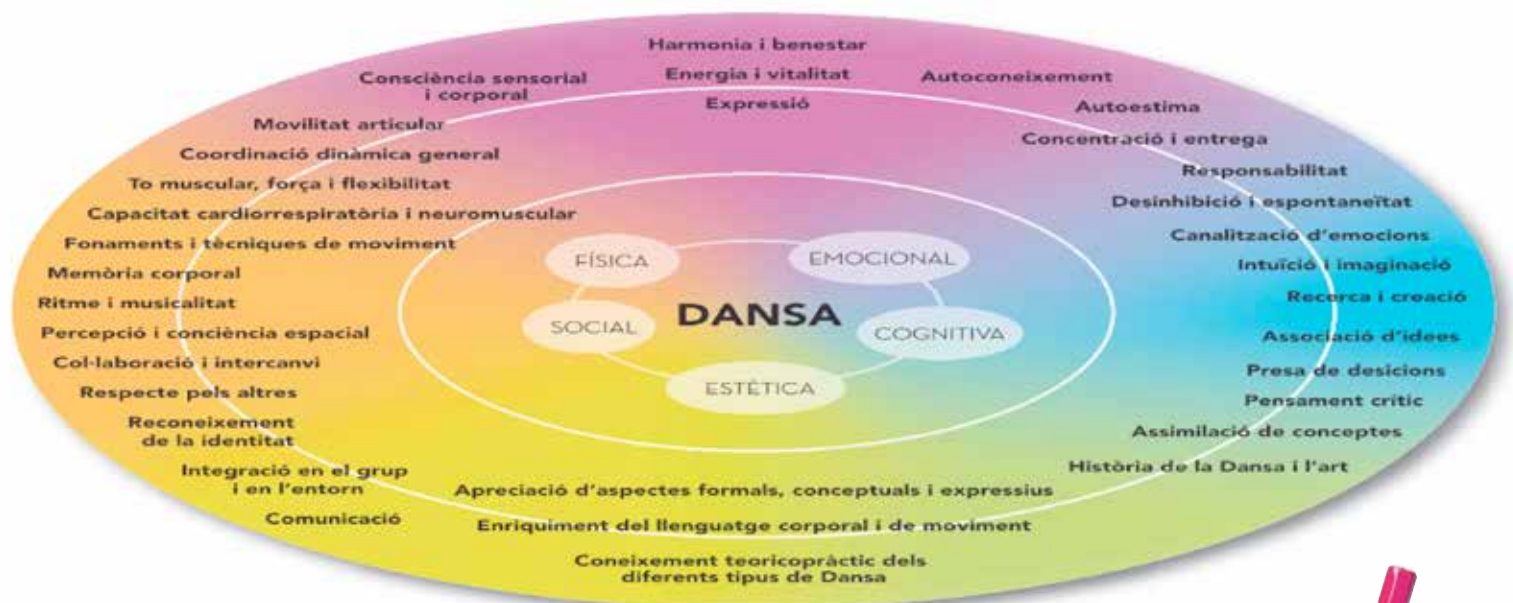


### 3 Informació per als pares: què aporta la dansa?

#### Els valors de la dansa<sup>5</sup>

«La dansa pot ser una pràctica molt enriquidora en diversos àmbits de la nostra societat. En l'esquema següent veuràs com, per mitjà de les diferents dimensions que la dansa engloba –física, emocional, cognitiva, social i estètica–, afavoreix el desenvolupament integral i harmònic de la persona. En funció del tipus de dansa (hip-hop, ballet, balls de saló, contemporània, flamenc, etc.) i de l'enfocament durant la pràctica, s'incidirà més o menys en un aspecte o en un altre.»

Olga Tragant, coreògrafa



5. Text i gràfic d'Olga Tragant per a l'encartable de l'APdC El Dia D, *Els valors de la dansa*, abril de 2009. Per veure l'encartable sencer: [www.dansacat.org/actualitat/1/475/](http://www.dansacat.org/actualitat/1/475/)





## 4 Consideracions per al professorat i l'organitzador

### El professional que imparteix dansa ha de tenir en consideració que:

- Cal ser conscient que en molts casos es tracta amb infants i adolescents, que s'incideix directament en el cos, a nivell físic, cognitiu i emocional, i que, per tant, es requereix una formació especialitzada no només en dansa, sinó també en anatomia, biomecànica, didàctica i metodologia de la dansa.
- Cal conèixer en profunditat què s'imparteix (continguts), com s'imparteix (metodologia, programacions, pla de treball a l'aula) i quan s'ha d'impartir (edats recomanables per a la pràctica de cada tècnica i cada contingut, a més a més de la temporalització d'aquests continguts al llarg del curs).
- Cal elaborar per escrit una programació d'aula dins del marc de l'activitat, el programa o projecte del centre, i aquesta l'han de poder consultar les famílies.
- El que s'imparteix i com s'imparteix ha d'estar sotmès al context i les característiques de l'alumnat (edat, maduresa mental, creixement físic, etc.).
- Mai no s'ha de posar l'estudiant en una situació de risc físic, mental i/o emocional.
- En cas de detectar problemes amb un alumne, se seguirà el protocol que marqui l'organitzador.
- En cas de lesions i/o malalties, s'han de localitzar els pares i/o els tutors dels alumnes –seguint el protocol que marqui l'organitzador–, per informar-los del que ha succeït i perquè se'n facin càrrec.
- Abans de la classe, cal realitzar un escalfament global mobilitzant les diferents articulacions del cos i fer alguns estiraments lleugers.
- En cas que la direcció no es faci càrrec dels robatoris en els vestuaris, s'ha de permetre als alumnes entrar amb els objectes de valor a l'aula.

### Consideracions per a l'organitzador de l'activitat:

- L'organització ha de disposar d'una assegurança en cas d'incidents en l'edifici.
- L'organització ha de respectar la Llei 15/1999, de 13 de desembre, sobre la Protecció de dades de caràcter personal i en cap cas facilitarà el contacte personal (e-mail, telèfon, etc.) dels alumnes i treballadors.
- Per a l'ús de dades o per a col·laboracions de persones en treballs de recerca, l'organització ha de sol·licitar permís i obtenir el consentiment informat de tots els participants.
- Per a l'ús d'imatges a la pàgina web del centre, l'organització ha de demanar permís als treballadors, així com als alumnes i/o tutors quan aquests siguin menors d'edat.
- En cas dels nens petits (fins a 6 o 7 anys), es pot permetre l'entrada dels pares i/o tutors als vestuaris, amb el vistiplau previ de la direcció del centre.
- En cap cas es permet l'entrada a les aules amb calçat de carrer.





## Conceptes bàsics sobre la prevenció de lesions

Guia bàsica d'informació publicada per l'APdC el 2010: «Preguntes més freqüents sobre dansa i lesions», elaborada per la Dra. Emilia Pérez, directora de la Unitat de Medicina de la Dansa d'Eurosport.

Teniu a les mans un compendi d'informació que vol donar una resposta ràpida i genèrica a algunes de les preguntes més freqüents que es fan els professionals de la dansa sobre qüestions físiques i mèdiques. En d'altres guies trobareu informació més detallada de cada aspecte que s'esmenta aquí, així com més respostes a d'altres preguntes també freqüents sobre dansa i salut<sup>6</sup>.

### La dansa provoca lesions?

No, les causes solen ser unes altres, com la tècnica incorrecta o la preparació deficitària. Així doncs, canviem-ne la percepció i enumerem els beneficis de la dansa: millora dels problemes de postura, peu pla, etc., ajuda els ballarins amb escoliosi, augmenta el benestar i l'autoestima, s'adquireix flexibilitat, força, equilibri, etc.

### Quines són les lesions més freqüents?

Tenint en compte les zones, les més comunes són:

#### PEU-TURMELL

- Inflamacions dels tendons (tendinitis): tendó d'Aquil·les, peroneals, flexor del primer dit, fasciïtis plantar, etc.
- Patologies de xoc i/o pinçament (*impingement*): cua d'astràgal (quan la cara posterior de l'os de l'astràgal queda atrapat amb el final de la tibia, especialment al *pointe* i les puntes).
- Inflamacions (sinovitis) de l'articulació del turmell (tibioperoneoastragalina) pel moviment repetitiu *flex-pointe*.
- Sobrecàrrega de la cara interior del tars.
- Galindó (*Hallux valgus* o en castellà, *juanete*).
- Esquinços dels lligaments laterals o interns.
- Fractures d'estrès als metatarsos.



Sobrecàrrega a l'estructura del peu-turmell.

#### COLUMNA LUMBAR

- Lumbàlgia per la sobrecàrrega de les articulacions posteriors (facetes) provocada principalment per l'excés d'hiperlordosi (augment de la corba lumbar).
- Dolor discal.
- Contractures de la musculatura lumbar.
- Dolor i bloqueig a les articulacions sacroilíaqües.

6. Per veure les deu guies: [www.dansacat.org/recursos/7/](http://www.dansacat.org/recursos/7/)



### ZONA CERVICAL I DORSAL

- Contractures en la zona cervical o dorsal per una postura incorrecta, poca forma física o deformitats de la columna i en moltes ocasions, estrès.

### GENOLLS

- Tendinitis rotuliana.
- Sobrecàrrega del menisc (parameniscitis).
- Dolor a la ròtula (condropatia rotuliana o dolor femoropatelar).



Els problemes anatòmics (endehors insuficient) i tècnics (alineació incorrecta) poden provocar lesions.

### MALUCS I CUIXES

- Maluc en ressalt: pot ressaltar tant el tendó del múscul gluti mitjà com el psoes.
- Sinovitis de maluc.
- Esquinços d'isquiotibials o d'adductors en la zona de la cuixa.

### Quines són les causes de les lesions?

En dansa, la causa més freqüent de lesió en l'aparell musculoesquelètic és el moviment repetitiu. A part d'això, es poden dividir en dos tipus segons l'origen:

### EL BALLARÍ

- Fatiga física i psíquica (aquesta última sol provocar lesions quan el ballarí es distreu i abandona la postura correcta).
- Condicionament físic inadequat.
- Anatomia poc adequada per a la dansa (escoliosi important si l'endehors és insuficient).
- Poca tècnica.
- Escalfament previ incorrecte.
- Hidratació i nutrició incorrectes (poden provocar atròfia muscular i manca de minerals i vitamines).
- Edat inadequada (puntes massa primerenques).

### L'ENTORN

- Canvis sobtats en la coreografia.
- Terra massa dur.
- Calçat mal adaptat.
- Professor.
- Temperatura (massa fred o massa calor).



### Com es poden prevenir les lesions?

- Evitant o corregint les causes esmentades en el punt anterior.
- Dormint les hores necessàries segons l'edat.
- Vigilant amb especial atenció els problemes emocionals que ens provoquen distraccions, manca de son i/o gana.
- Escoltant el cos: el dolor és un avís!
- Diversificant els moviments durant la classe/assaig, així es reposa la zona treballada i s'evita la sobrecàrrega de tendons i articulacions.



Treballs de correcció tècnica i condicionament físic mitjançant exercicis de propiocepció i equilibri i teràpies manuals.

### COM ES TRACTEN LES LESIONS?

Abans de fer res, cal anar sempre a un metge o professional de la salut especialista en temes de dansa. S'ha de conèixer la tècnica dels diferents estils de dansa per poder corregir errors.

### Què fer si se sent dolor?

S'ha d'escoltar el cos, una cosa és una molèstia i una altra, dolor. El dolor avisa de l'existència d'un problema, no s'ha d'aguantar, cal esbrinar-ne la causa. Quan es té dolor, inconscientment es canvia la postura, la càrrega de pes i el moviment per evitar-lo. Es treballa malament, per tant, cal solucionar el problema tan aviat com es pugui. Es pot evitar haver de deixar les classes o els assajos si es consulta l'especialista a temps.

### Quan anar a l'especialista?

En dansa, el cos és l'eina de treball, i l'activitat comporta un exercici físic, per tant les molèsties poden sentir-se gairebé a diari. Si un dolor dura més de 3 dies, s'ha de comentar amb el professor/coreògraf i evitar els gestos que el provoquen fins que remeti. Si el dolor no desapareix, s'ha d'anar al metge.

### Cal deixar d'anar a classe/assaig?

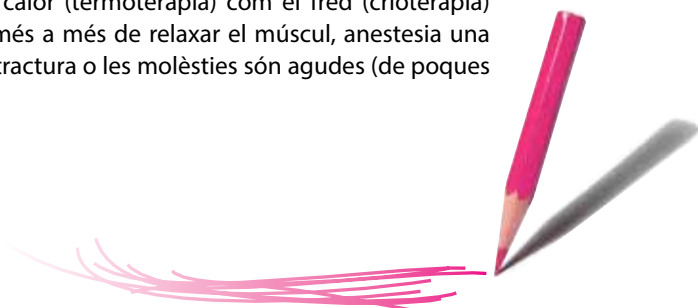
L'especialista indica si s'ha de fer repòs absolut o no. Si es consulta l'especialista al més aviat possible i fa un diagnòstic adequat del problema, es pot continuar exercitant el cos i evitar la pèrdua de la forma física. S'ha de procurar seguir amb les classes sempre que es puguin evitar els gestos que empitjorarien la lesió.

### Com es tracta una lesió a les extremitats?

Fins que no sigui possible anar al metge, cal elevar l'extremitat, posar-hi gel i fer repòs.

### S'ha d'aplicar fred o calor?

Si hi ha dubtes, sempre aplicar-hi fred, perquè si la lesió és recent (de menys d'una setmana) la calor podria augmentar-ne la inflamació. Tant la calor (termoteràpia) com el fred (crioteràpia) poden relaxar un múscul contracturat. El fred, a més a més de relaxar el múscul, anestesia una mica la pell. La calor mai no s'ha d'aplicar si la contractura o les molèsties són agudes (de poques hores o dies d'evolució).



### Quins tractaments hi ha per a les lesions?

#### Les diferents teràpies

No hi ha una única teràpia vàlida; segons la lesió, l'origen, la persona i el moment, hi ha un ample ventall de possibilitats terapèutiques. Primer cal un diagnòstic correcte de la lesió i les seves causes emès per un professional de la salut especialista en dansa. Després s'escull la teràpia idònia. És important iniciar-la en el moment adequat.

«Les lesions mal diagnosticades i/o tractades poden esdevenir cròniques i fins i tot incapacitar per a la pràctica de la dansa.»

#### ALGUNES TERÀPIES:

- Teràpies naturals en general: encara no hi ha una regulació sanitària completa, cal seguir els consells d'un expert de confiança perquè «natural» no és sinònim d'«innocu».
- Fisioteràpia
- Teràpia manual
- Osteopatia: pot ajudar molt en l'àmbit muscular i articular, amb els dolors crònics que provoquen bloquejos articulars i, en especial, en la columna.
- Quiropràxia
- Acupuntura
- Fitoteràpia
- Homeopatia
- Infiltracions: avui en dia hi ha medicació natural i sense efectes secundaris, com les composicions d'arnica, calèndula i belladona, que permeten evitar la cortisona.
- Teràpia neural: és una medicina alternativa i holística (visió global del pacient més enllà del cos físic) que va néixer a Alemanya durant els anys vint. Les infiltracions amb procaïna estimulen el sistema de defensa i la inflamació del cos (sistema nerviós vegetatiu). És el pacient qui cura, el metge només estimula la resposta del cos.
- Placebo: aquelles teràpies que serveixen de distracció perquè no actuen directament sobre la lesió, però poden ajudar el pacient.

Aquesta llista es pot completar amb les moltes teràpies que hi ha avui en dia, sempre assegurant-se que no tenen contraindicacions i que qui les aplica és un expert.

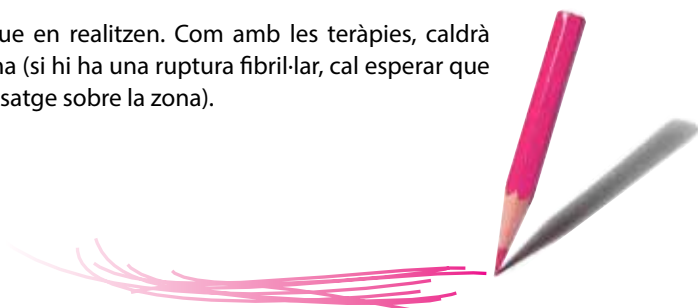


Acupuntura.

En determinats casos, el tractament terapèutic es complementa amb la millora de la respiració, la nutrició, els estats emocionals, etc. L'estrès, per exemple, pot reduir-se amb la pràctica del ioga, tècniques de relaxació o respiració o, inclús, fent teràpia amb un psicòleg.

#### EL MASSATGE

Hi ha tants tipus de massatge com terapeutes que en realitzen. Com amb les teràpies, caldrà escollir el massatge en funció de la lesió i la persona (si hi ha una ruptura fibril·lar, cal esperar que cicatritzi, entre 3 i 4 setmanes, abans de fer un massatge sobre la zona).



**Algunes tècniques:**

- El clàssic decontracturant per a la musculatura en tensió o l'estrès.
- Els bioenergètics que es combinen amb escalfor (infraroig o moxa).
- Els de la medicina xinesa, ayurvèdica, de Grinberg, etc.



Teràpia manual.



Electroteràpia.

**Com reprendre l'activitat després d'una lesió?**

Cal recordar i rectificar els errors tècnics i millorar les condicions físiques i psíquiques. Una curació sense prevenció pot comportar recaigudes.

Algunes opcions, que cada ballarí triarà segons les seves característiques, necessitats i preferències:

- Hidrodansa (tècnica desenvolupada per la Dra. Emilia Pérez): fer barra de dansa dins l'aigua. Com que no es treballa amb pes es recupera el gest i la postura sense quasi carregar el múscul.
- Preparació física: segons el cas, es pot fer força muscular específica, estiraments, treball de respiració, treball postural, etc.
- Preparació emocional: tornar al grup, encara que sigui per mirar, i participar amb la resta com més aviat millor.
- Mantenir una nutrició adequada (que també haurà fet que la lesió es curi abans).

**«L'objectiu de la Medicina de la Dansa és millorar o curar la lesió/malaltia i que el ballarí torni a la classe o a l'escena al més aviat possible i en les millors condicions. Però el més important és la prevenció de les lesions. Això es pot aconseguir si ajudem a que es millori la tècnica, el condicionament físic, l'estat de salut general i si es difonen mesures per no lesionar-se. Per això teniu aquesta guia a les vostres mans.»**

Dra. Emilia Pérez



## 5 Informació per a l'alumne

Normativa que els professors poden imprimir i fer servir al centre per informar els alumnes més joves.

### INFORMACIÓ PER A L'ALUMNE

Aquestes normes t'ajudaran a gaudir de la classe de dansa de la millor manera possible:

#### A casa:

- Has d'escollir un vestuari que permeti al professor veure el teu cos per tal de corregir-te posturalment. La roba, el calçat, preferentment transpirables, i el pentinat han de ser els adequats per a l'activitat.
- Has de portar una ampolla d'aigua o beguda isotònica, ja que és molt important hidratar-se durant la classe.

#### Al vestuari:

- Cal deixar la roba ben col·locada dins de la bossa.
- És recomanable l'ús de roba interior exclusiva per a l'activitat.
- Has de portar els cabells recollits per fer la classe.
- Cal anar al lavabo abans de la classe per no haver de sortir a mitja sessió.
- No es permet portar joies, rellotges, arracades, polseres, etc. durant la pràctica de la dansa dins l'aula. És perillós per a tu i per als companys.

#### A l'aula:

- No hi pots entrar si no hi és el professor. L'entrada s'ha d'efectuar de forma ordenada i sota la supervisió d'un responsable del centre major d'edat.
- Sempre has d'arribar-hi a l'hora. En cas d'arribar tard, hauràs de demanar permís al professor que imparteix la classe per incorporar-te a la sessió. El professor pot decidir el que cregui més convenient.
- No hi pots menjar.
- No hi pots entrar amb calçat de carrer.
- És important hidratar-se.
- Està prohibit l'ús d'aparells electrònics i telèfons mòbils.
- No pots abandonar l'aula sense el vistiplau del docent que imparteix la classe.
- És recomanable portar una tovalla petita per eixugar-se la suor.

#### Després de la classe:

- Abans de sortir de la l'aula, s'ha de recollir tot el material i deixar l'espai en les mateixes condicions en què s'ha trobat.
- Cal prendre una dutxa calenta perquè afavoreix la recuperació muscular i articular. És aconsellable dutxar-se amb calçat per evitar el contagi de fongs.
- T'has d'alimentar sempre després de l'esforç físic.

Has de respectar sempre el professor i l'instrumentista, i seguir les seves indicacions.



# Annex 1

## Cultura de la dansa i treball en xarxa: links d'interès, centres de recursos, bibliografia i filmografia

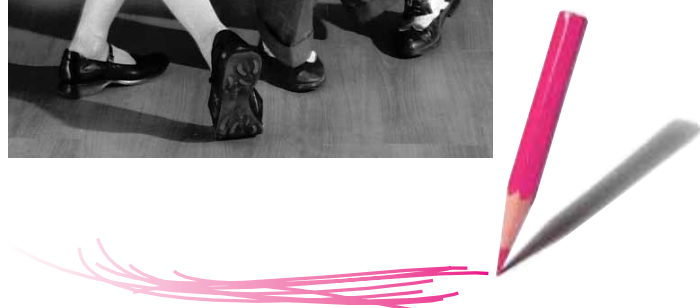
### LINKS D'INTERÈS:

#### Associacions professionals del sector:

- Asociación Andaluza de Profesionales de la Danza: [www.asociacionpad.com](http://www.asociacionpad.com), 95 453 98 81
- Asociación de Bailarines de Vizcaya: 94 443 28 83
- Asociación de Danza de Navarra: 94 817 72 89
- Asociación de Profesionales de Danza Escénica Galega: [www.danesga.org](http://www.danesga.org)
- Asociación de Profesionales de Danza de Guipúzcoa: 670 865 091
- Asociación de Profesionales de la Danza de Asturias: [apda@vodafone.es](mailto:apda@vodafone.es)
- Asociación de Profesionales de la Danza de Castilla-La Mancha: 96 721 30 38
- Asociación de Profesionales de la Danza de Extremadura: 92 723 05 44
- Asociación de Profesionales de la Danza de La Rioja: 94 124 63 65
- Asociación de Profesionales de la Danza de Las Palmas de Gran Canaria: 92 822 49 78
- Asociación de Profesionales de la Danza de Murcia: 96 834 61 10
- Asociación de Profesionales de la Danza en la Comunidad de Madrid: [www.porladanza.com](http://www.porladanza.com), 91 569 51 95
- Asociación de Profesionales de la Danza PIEDEBASE (Tenerife): 646 464 177
- Associació de Professionals de la Dansa de Catalunya: [www.dansacat.org](http://www.dansacat.org), 93 268 24 73
- Associació de Professionals de la Dansa de la Comunitat Valenciana: [www.profesionalesdanza.com](http://www.profesionalesdanza.com), 96 351 23 67

#### Col·lectius d'escoles especialitzades en dansa:

- Associació d'Escoles de Dansa Autoritzades: [www.dansa-aeda.com](http://www.dansa-aeda.com), 616 61 89 93
- Federació Catalana de Professors de Dansa: [www.dansafederacio.org](http://www.dansafederacio.org), 93 211 20 18
- Associació de Professors de Dansa Acadèmica de Barcelona: [www.dansafederacio.org](http://www.dansafederacio.org), 93 211 20 18
- Associació d'Escoles de Dansa de Badalona: 93 384 51 34
- Associació de Professors de Dansa de les Comarques de Tarragona: [www.apdansatgn.com](http://www.apdansatgn.com), 696 398 343
- Associació de professors de Dansa de Girona: 97 222 28 30





**Administracions competents en matèria d'educació:**

- Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya: [www.gencat.cat/portal/site/Educacio](http://www.gencat.cat/portal/site/Educacio)
- Ministerio de Educación: [www.educacion.es/portada.html](http://www.educacion.es/portada.html)
- Consorci d'Educació de Barcelona: [www.edubcn.cat](http://www.edubcn.cat)
- Associacions de consumidors de Catalunya: [www.consum.cat](http://www.consum.cat)
- Delegacions de govern: C/ Mallorca, 278, 08037 Barcelona, 93 520 90 00
- Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya: [www.gencat.cat/treball](http://www.gencat.cat/treball)
- Cambra de Comerç de Barcelona: [www.cambrabcn.org](http://www.cambrabcn.org)
- Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya: [www.gencat.cat/benestar](http://www.gencat.cat/benestar)

**Federacions d'AMPA:**

- Federació d'AMPA d'Escoles Bressol de Barcelona: [faebb@moviments.net](mailto:faebb@moviments.net)
- Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya: [www.fapac.cat](http://www.fapac.cat)
- Federació d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes d'Ensenyament Secundari de Catalunya: [www.fapaes.net](http://www.fapaes.net)
- Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Escoles Lliures de Catalunya: [www.fapel.net](http://www.fapel.net)

**Altres entitats:**

- Agrupament d'Esbarts Dansaires: [www.esbarts.cat](http://www.esbarts.cat)
- Associació Tarraco Dance, Associació d'Amics del Ball de Saló de Tarragona: [www.tarracodance.weboficial.com](http://www.tarracodance.weboficial.com)
- Associació Amics dels Balls de Saló d'Esparreguera: 93 777 91 32
- Amics del Ball de Saló de Sant Boi: [www.balldesalo.santboi.net](http://www.balldesalo.santboi.net)
- Associació de Balls de Saló de Viladecans: [www.bailesalon.entitatsviladecans.org](http://www.bailesalon.entitatsviladecans.org)
- Associació d'Amics del Ball de Saló de Vilanova i la Geltrú: [www.dancegold.es](http://www.dancegold.es)
- Associació Tot Pel Claqué: [www.tapbcn.com](http://www.tapbcn.com)
- Hospital General de Catalunya CAPIO – Unitat de Medicina de la Dansa: [www.capiosantidad.es](http://www.capiosantidad.es)

**Links d'interès pel que fa a la formació continuada:**

- Directori de l'APdC de formació reglada: [www.dansacat.org/directori/4/](http://www.dansacat.org/directori/4/)
- Directori de l'APdC de centres de formació: [www.dansacat.org/directori/3/](http://www.dansacat.org/directori/3/)
- Llista de màsters i doctorats de dansa: [www.emagister.com/master/web/search/?action=search&origen=buscador\\_principal&q=dansa](http://www.emagister.com/master/web/search/?action=search&origen=buscador_principal&q=dansa)
- Institut del Teatre – CSD (Conservatori Superior de Dansa) i EESA/CPD (Escola d'Ensenyament Secundari i Artístic/Conservatori Professional de Dansa): [www.institutdelteatre.org](http://www.institutdelteatre.org)

**Centres de recursos:**

- Centre de Documentació i Museu de les Arts Escèniques de l'Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona (MAE)  
Plaça Margarida Xirgu s/n, 08004 Barcelona  
93 227 39 10 - [biblioteca.itb@institutdelteatre.cat](mailto:biblioteca.itb@institutdelteatre.cat)  
[www.cdmae.cat](http://www.cdmae.cat)
- Biblioteca del Centre del Vallès  
Plaça Didó s/n, 08221 Terrassa  
93 788 74 40 - [biblioteca.itt@institutdelteatre.cat](mailto:biblioteca.itt@institutdelteatre.cat)  
[www.institutdelteatre.org](http://www.institutdelteatre.org)
- Biblioteca del Centre d'Osona  
Sant Miquel dels Sants, 20, 08500 Vic  
93 885 44 67 - [biblioteca.itv@institutdelteatre.cat](mailto:biblioteca.itv@institutdelteatre.cat)  
[www.institutdelteatre.org](http://www.institutdelteatre.org)
- Biblioteca de l'Associació de Professionals de la Dansa de Catalunya  
Via Laietana, 52 ent., 7, 08003 Barcelona  
93 268 24 73 - [info@dansacat.org](mailto:info@dansacat.org)  
[www.dansacat.org](http://www.dansacat.org)
- Biblioteca privada d'Isabel Porcar, Barcelona  
Contactar amb la Federació Catalana de Professors de Dansa:  
93 211 20 18 - [www.dansafederacio.org](http://www.dansafederacio.org)



- Centre de Documentació de Dansa Tradicional Catalana de l'Esbart Català de Dansaires  
Beates, 5, 08002 Barcelona  
93 412 51 11 – info@esbartcatala.org  
www.esbartcatala.cat
- Biblioteca de l'Aula de Teatre i Dansa del Patronat Municipal de Cultura de Mataró  
La Riera, 117, 08302 Mataró  
93 757 08 73
- Centre de Documentació del Mercat de les Flors  
Lleida, 59, 08004 Barcelona  
93 256 26 27 – info@mercatflors.cat  
www.mercatflors.org/programes\_educatiu/id/2

#### Llibreries especialitzades en dansa:

- La Central: www.lacentral.com
- Casa del llibre: www.casadellibro.com
- Amazon: www.amazon.com

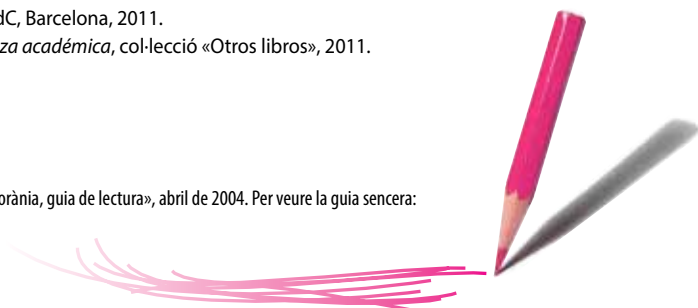
Per a més informació, podeu consultar el directori de l'APdC ([www.dansacat.org/directori](http://www.dansacat.org/directori)): Directori de professionals; Centres de documentació; Companyies; Centres de formació; Formació reglada; Espais de creació; Sales de lloguer; Concursos, premis i certàmens; Beques, ajuts i subvencions; Residències; Espais d'exhibició; Festivals; Centres de salut; Botigues especialitzades en dansa; Proveïdors de dansa; Links d'interès; Associacions, etc.

#### BIBLIOGRAFIA<sup>7</sup>:

##### EDUCACIÓ

- Wiener, J. i J. Lidstone, *Movimiento creativo para niños: un programa de danza para la clase*, Ediciones Literarias y Científicas, Barcelona, 1972.
- Lawson, J., *The Teaching of Classical Ballet*, Adam and Charles Black, Regne Unit, 1973.
- —, *Teaching Young Dancers*, Adam and Charles Black, Regne Unit, 1975.
- Ossona, P., *La educación por la danza: enfoque metodológico*, Paidós, Barcelona, 1984.
- Hugas, Á., *El lenguaje del cuerpo y de la danza en la educación infantil. Técnicas de danza para niños*, Martínez Roca, Barcelona, 1987.
- Robinson, J., *El niño y la danza*, Mirador, Barcelona, 1992.
- Levien, J., *Duncan Dance: A Guide for Young People Ages Six to Sixteen*, Dance Horizons, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 1994.
- Laban, R., *Danza educativa moderna*, Paidós, Barcelona, 1994.
- Guerber-Walsh, N., C. Leray i A. Maucouvert, *Danza*, Agonos, Lleida, 1995.
- García Ruso, M.<sup>a</sup> Herminia, *La danza en la escuela*, INDE, Barcelona, 1997.
- Bonilla Estevez, H., *Curso práctico de expresión corporal: educación psicomotriz infantil*, Océano, Barcelona, 1998.
- Viciano Garófano, V., *Las actividades coreográficas en la escuela: danzas, bailes, funky, gimnasia-jazz*, INDE, Barcelona, 1999.
- Bonilla Estevez, H., *Expresión corporal. La danza en la escuela*, Fondo Educativo Panamericano, Santa Fe de Bogotá, 1999.
- Cohan, R., *The Dance Workshop*, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 1999.
- Fernández Rubí, M., *Taller de danzas y coreografías: educación infantil y primaria*, CCS, Madrid, 2000.
- Smith-Autard, J., *The Art of Dance in Education*, Adam and Charles Black, Regne Unit, 2002.
- Brozas, P., *La expresión corporal en el teatro europeo del siglo xx*, Ñaque, Ciudad Real, 2003.
- Programa Documental 0-3, *Desenvolupament Guma del naixement als tres anys*, Secretaria General de l'Esport, Generalitat de Catalunya, Barcelona, 2003.
- Pérez, S. i M. Roig, *Un paseo por el bosque*, Bellaterra Música, Barcelona, 2005.
- Messerer, A., *Classes in Classical Ballet*, Limelight Editions, Nova York, 2007.
- Fuentes, S., *Pedagogía de la danza*, Centro de Documentación y Estudios de Danza, Vizcaya, 2008.
- Munsó M., *Aportacions a una metodologia de la dansa*, col·lecció «Materials pedagògics» núm. 9, Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, Barcelona, 2010.
- Bartal, L. i N. Ne'eman, *Conciencia del movimiento y creatividad*, Dilema, Madrid, 2010.
- Dereux, V., *La première année d'éveil à la danse : chez l'enfant de 4 ans*, L'Harmattan, París, 2010.
- Calvet, G., *Guia de sortides laborals de la dansa a Catalunya*, APdC, Barcelona, 2011.
- Pueyo, C., *Música en danza. Manual de música aplicada a la danza académica*, col·lecció «Otros libros», 2011.

7. Realitzada en part a partir del document: «Biblioteques de Barcelona: Dansa moderna i contemporània, guia de lectura», abril de 2004. Per veure la guia sencera: [www.dansacat.org/recursos/24/](http://www.dansacat.org/recursos/24/)



### SOCIAL

- Benjamin, A., *Making an Entrance*, Routledge, Londres, 2001.
- González González, S., *Danza integradora: el derecho de todos a bailar*, Jornadas Nacionales Universidad y Discapacidad, Buenos Aires, 5, 6 y 7 de julio de 2006, en [www.danzaintegradora.com.ar](http://www.danzaintegradora.com.ar).

### PENSAMENT I CREACIÓ

- Humphrey, D., *El arte de crear danzas*, Editorial Universitaria de Buenos Aires, Buenos Aires, 1965.
- Walker, K. Sorley, *La danza y sus creadores. Coreógrafos en acción*, Victor Leru, Buenos Aires, 1974.
- Robinson, J., *Éléments du langage chorégraphique*, Vigot, París, 1981.
- García Ferrer, J. M., «Cesc Gelabert», a *Barcelona*, Associació d'Enginyers Industrials de Catalunya, Barcelona, 1990.
- Maslow, A., *La personalidad creadora*, Kairós, Barcelona, 1994.
- Centre National de la Danse, *De la Creation Choréographique*, CND, París, 2001.
- Lara, J., *Papallones i roelles. El coreògraf i ballarí Salvador Mel-lo*, Edicions de 1984, Montcada i Reixac, 2004.
- Duato, N., *El placer de la danza*, Síntesis, Madrid, 2005.
- Cruz Sánchez, P. A. i M. A. Hernández Navarro, *Cartografías del cuerpo. La dimensión corporal en el arte contemporáneo*, Cendeac Seminarios, Murcia, 2006.

### ANTROPOLOGIA

- Markessinis, Artemis, *Historia de la danza desde sus orígenes*, Librerías deportivas Esteban Sanz, ESM, Madrid, 1995.
- Beltrán Martínez, A., «Visión antropológica de la danza», a *La danza como expresión dinámica de cultura*, Junta de Castilla y León, Consejería de Cultura y Turismo, 1999.
- Peterson Royce, A., *The Anthropology of Dance*, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 2002.
- Bonfiglioli, C., «La perspectiva sistemática en la antropología de la danza. Notas teórico-metodológicas», a *Gazeta de antropología*, núm. 19, 2003.

### TEORIA I ASSAIG

- Blom, L. A. i L. Tarin Chaplin, *The Intimate Act of Choreography*, University of Pittsburgh Press, Pittsburgh, 1982.
- Smith-Autard, J., *Dance Composition*, Adam and Charles Black, Regne Unit, 2000.
- Sánchez, José A., *Dramaturgias de la imagen*, Universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca, 2002.
- —, *Cuerpos sobre blanco*, Universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca, 2002.
- Béjart, M., *Cartas a un joven bailarín*, Libros del Zorzal, Buenos Aires, 2005.
- VV. AA., *Approche philosophique du geste dansé: de l'improvisation à la performance*, Presses Universitaires du Sptentrion, Lille, 2006.

### DANSA CLÀSSICA

- Mackie, J., *Basic Ballet*, WRT, Londres, 1973.
- Kostrovitskaya V. i A. Pisarev, *School of Classical Dance*, Dance Books, Londres, 1978.
- Serrebrenikov, N. i J. Lawson, *The Art of Pas de Deux*, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 1990.
- Schorer, Suki, *Suki Schorer on Balanchine Technique*, Dance Books, Londres, 1999.
- Hernández, A., *Metodología de la danza académica*, Ediciones Mahali, Valencia, 2009.

### DANSA MODERNA

- Shurr, G. i R. Yocum, *Modern Dances (Techniques and Teaching)*, Dance Horizons, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 1980.
- Cunningham, M., *The Dancer and the Dance: Merce Cunningham in Conversation with Jacquelin Lesschaeve*, Marion, Boyars, Londres, 1985.
- Baril, J., *La danza moderna*, Paidós, Barcelona, 1987.
- Cheney, G., *Basic Concepts in Modern Dance: a Creative Approach*, Dance Horizons, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 1989.
- Anderson, J., *Art Without Boundaries*, Dance Books, Londres, 1997.
- Lewis, D., *The Illustrated Dance Technique of José Limón*, Dance Horizons, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 1999.
- Mazo, Joseph H., *Prime Movers: the Makers of Modern Dance in America*, Hightstown, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 2000.
- Celichowska, R., *The Erick Hawkins Modern Dance Technique*, Dance Horizons, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 2000.
- Colomé, D., *Pensar la danza*, Turner, Madrid, 2007.

### DANSA CONTEMPORÀNIA

- Schlicher, S., *Teatre-dansa: tradicions i llibertats: Pina Bausch, Gerhard Bohner, Reinhild Hoffmann, Hans Kresnik, Susanne Linke*, Institut del Teatre, Barcelona, 1993.
- Solomon, J. i Ruth Solomon, *East Meets West in Dance: Voices in the Croos-Cultural Dialogue*, Harwood, Amsterdam, 1997.
- Bremser, M., *Fifty Contemporary Choreographers*, Routledge, Londres, 1999.
- Esteve, C., *Diàlegs de dansa, Relats fotogràfics*, DL, Barcelona, 2002.
- Frétard, D., *Danse contemporaine, danse et non-danse: ving-cinq ans d'histoire*, Cercle d'Art, París, 2004.
- Castañer i Balcells, M., *La Dansa contemporània és...*, Universitat de Lleida, Lleida, 2006.



### SALUT/DANSATERÀPIA

- Fux, M., *Primer encuentro con la danzaterapia*, Paidós, Barcelona, 1982.
- Stephens, R., *The Healthy Dancer*, Dance Horizons, Princeton Book Company Publishers, Hightstown, 1989.
- Calais-Germain, B., *Anatomía para el movimiento*, Los Libros de la liebre de marzo, Barcelona, 1991-1994.
- Le Boulch, J., *Hacia una ciencia del movimiento humano: introducción a la psicokinética*, Paidós, Barcelona, 1992.
- Alexander, F. Matthias., *El uso de sí mismo*, Urano, Barcelona, 1995.
- Feldenkrais, M., *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*, Paidós, Barcelona, 1997.
- Bosco Calvo, J., *Apuntes para una anatomía aplicada a la danza*, DRAC producciones/SANART, Espacio Terapéutico, Madrid, 1998.
- Howse, J., *Técnicas de la danza y prevención de lesiones*, Paidotribo, Barcelona, 2002.
- Panhofer, H., *El cuerpo en psicoterapia*, Gedisa, Barcelona, 2005.
- Franklin, E., *Danza: acondicionamiento físico*, Paidotribo, Barcelona, 2006.
- Riart, J., *La relajació. Autogestió de l'estrès*, EUB, Barcelona, 2007.
- Taylor, J. i C. Taylor, *Psicología de la danza*, Gaia, Madrid, 2008.
- Wengrower, H. i S. Chaiklin, *La vida es danza: el arte y la ciencia de la danza movimiento terapia*, Gedisa, Barcelona, 2008.
- Howell, L., *The Top 10 Frequently Asked Questions About Progressing Onto Pointe*, Perfect Form Physiotherapy, Sydney, 2010.
- Mastin, Z., *Nutrition for the Dancers*, Dance Books, Londres, 2010.
- Raimon, A., *Moure i commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins*, escrit teòric 14 de l'Institut del Teatre, Barcelona, 2011.

### FILMOGRAFIA: 60 PEL·LÍCULES ON LA DANSA ÉS PROTAGONISTA

#### DE LA DÈCADA DE 1930 a 1970. ALGUNS CLÀSSICS

1. *Ritmo Loco*, de Mark Sandrich (1937)
2. *Las zapatillas rojas*, de Michael Powell i Emeric Pressburger (1948)
3. *Un americano en París*, de Vincente Minnelli (1951)
4. *Cantando bajo la lluvia*, de Stanley Donen i Gene Kelly (1952)
5. *Siete novias para siete hermanos*, de Stanley Donen (1954)
6. *La bella de Moscú*, de Rouben Mamoulian (1957)
7. *West Side Story*, de Robert Wise i Jerome Robbins (1961)

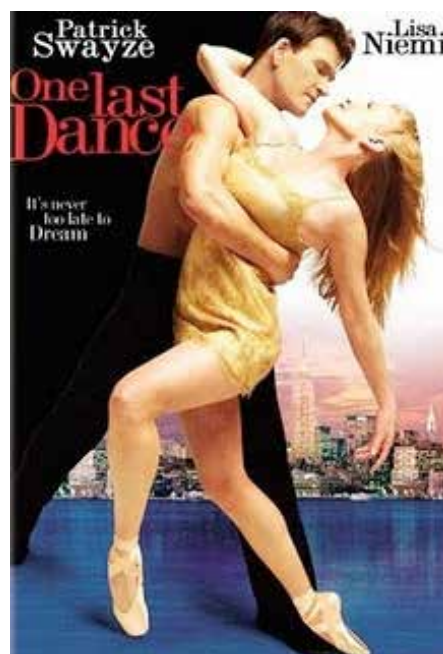
#### ELS 1970-1980. L'ECLOSIÓ DELS MUSICALS, ESTILS FOSSE I DISCO

8. *Cabaret*, de Bob Fosse (1972)
9. *Fiebre del sábado noche*, de John Badham (1977)
10. *Paso decisivo*, de Herbert Ross (1977)
11. *Grease*, de Randal Kleiser (1978)
12. *Empieza el espectáculo*, de Bob Fosse (1979)
13. *Fama*, de Alan Parker (1980)
14. *Grease 2*, de Patricia Birch (1982)
15. *Staying Alive: la fiebre continúa*, de Sylvester Stallone (1983)
16. *Flash Dance*, de Adrian Lyne (1983)
17. *Footloose*, de Herbert Ross (1983)
18. *Noches de sol*, de Taylor Hackford (1985)
19. *El amor brujo*, de Carlos Saura (1986)
20. *Dirty Dancing*, de Emile Ardolino (1987)

#### ANYS 1990-ACTUALITAT

21. *Baila conmigo*, de Randa Haines (1998)
22. *Tango*, de Carlos Saura (1998)
23. *Billy Elliot (Quiero bailar)*, de Stephen Daldry (2000)
24. *El ritmo del éxito*, de Nicholas Hytner (2000)
25. *Espera al último baile*, de Thomas Carter (2001)
26. *Le défi*, de Blanca Li (2001)
27. *Chicago*, de Rob Marshall (2002)
28. *One Last Dance*, de Lisa Niemi (2003)
29. *The Company*, de Robert Altman (2003)
30. *¡Esto es ritmo!*, de Thomas Grube i Enrique Sánchez Lansch (2004)
31. *¿Bailamos?*, de Peter Chelsom (2004)
32. *Step Up (Bailando)*, de Anne Fletcher (2006)





33. *Street Dance (Step Up 2)*, de Jon M. Chu (2008)
34. *Salto a la fama*, de Steven Jacobson (2008)
35. *Fama*, de Kevin Tancharoen (2009)
36. *El último bailarín de Mao*, de Bruce Beresford (2009)
37. *Cisne negro*, de Darren Aronofsky (2010)

#### **ALTRES PEL·LÍCULES EN QUÈ APAREIX LA DANSA**

38. *Melodía de Broadway*, de Roy Del Ruth (1936, 1938)
39. *Fantasia*, de Ben Sharpsteen (1940)
40. *Evita*, de Alan Parker (1996)
41. *Moulin Rouge*, de Baz Luhrmann (2001)
42. *Hable con ella*, de Pedro Almodóvar (2002)
43. *High School Musical I, II, III*, de Kenny Ortega (2006-2008)
44. *Hairspray*, de Adam Shankman (2007)
45. *El curioso caso de Benjamin Button*, de David Fincher (2008)
46. *Barbie, colección Princesa*, de Gino Nichele (2008)

#### **DOCUMENTALS SOBRE LA DANSA I LA VIDEODANSA**

47. *Un día la Pina va preguntar*, de Chantal Akerman (1983)
48. *Dance & Short Fiction Films*, de Wim Vandekeybus (2006)
49. *La danza, el ballet de la ópera de París*, de Frederick Wiseman (2009)
50. *El esfuerzo y el ánimo*, de Arantxa Aguirre (2009)
51. *Pina*, de Wim Wenders (2011)

#### **CONCURSOS I CLASSES DE DANSA**

52. *Vaganova Summer School*, Leningrada (1990)
53. *Making Ballet* de Anthony Azzopardi (1995)
54. *The First Steps* de Briony Brind (1995)
55. *Pointe by Point* de Barbara Fewster (1995)
56. Vídeo del concurs de Lausanne (1997,1998)
57. *Ballet Class for Beginners* de David Howard (2004)
58. Vídeo del concurs de Berlin Tanzolymp (2005)
59. *Ballet for Boys* de Richard Glasstone (2007)
60. *Ballet Class* de Maria Fay (2009)





# Annex 2

## Panorama de la formació en dansa a Catalunya

ESTUDIAR DANSA A CATALUNYA				
Edat orientativa	Ensenyaments de règim general	Ensenyaments artístics de règim especial (conduents a titulació)	Ensenyaments no reglats de les escoles autoritzades pel Departament d'Ensenyament	Altres formacions
3-11	<p><b>Educació primària</b>  <i>L'educació artística té dos grans blocs de matèries: Música i dansa, i visual i plàstica.</i>                      Institut Escola Artístic Oriol Martorell  <i>Currículum integrat de primària, música i dansa.</i></p>			
12-18	<p><b>Educació secundària</b>  <i>L'educació física pot incloure continguts de dansa segons el projecte del centre.</i></p> <p><b>Batxillerat artístic d'arts, via d'arts escèniques, música i dansa:</b>  <i>S'imparteixen les matèries d'anatomia aplicada a la dansa i d'història de la música i de la dansa, segons el projecte del centre.</i></p> <p><b>Batxillerat en dansa:</b>  <i>S'obté cursant les matèries comunes del batxillerat i els ensenyaments de dansa de grau professional.</i></p>	<p>Ensenyaments de dansa de grau professional (clàssic, contemporani, espanyol i flamenc)</p> <p>En alguns casos es poden convalidar matèries de l'ESO i el batxillerat</p> <p>Ensenyaments integrats de dansa i ESO a l'EESA/CPD (Escola d'Ensenyament Secundari i Artístic/ Conservatori Professional de Dansa) de l'Institut del Teatre</p>	<p>Les escoles ofereixen diferents programes, tècniques i estils de dansa en funció del seu projecte.</p> <p>En alguns casos es poden convalidar matèries de l'ESO i el batxillerat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escoles no autoritzades pel Departament d'Ensenyament</li> <li>- Activitats de les AMPA</li> <li>- Activitats extraescolars i de lleure</li> <li>- Casals i colònies</li> <li>- Centres cívics</li> <li>- Altres espais no convencionals</li> </ul>
+18	<p><b>Dansa en altres llicenciatures</b>  <i>Màsters</i>  <i>Doctorats</i></p>	<p>Grau/ Titulació Superior en Dansa (Pedagogia i Coreografia, i Interpretació)</p> <p>Conservatori Superior de Dansa de l'Institut del Teatre</p>		
<b>Normativa d'aplicació</b>	<p><i>Marc estatal: LOE 2/2006</i>  <i>Marc estatal: LEC 12/2009</i></p>	<p><i>Decret 24/2008</i>  <i>Reial decret 1614/2009</i>  <i>Resolució EDU/2536/2010</i></p>	<p><i>Decret 179/1993</i>  <i>Instruccions anuals per a l'organització i el funcionament dels centres</i></p>	

Més informació a [www.gencat.cat/portal/site/Ensenyament/](http://www.gencat.cat/portal/site/Ensenyament/) → Estudiar a Catalunya → Ensenyaments artístics → Dansa

Aquesta guia també es pot descarregar en format digital a:

**Associació de Professionals de la Dansa de Catalunya**  
**[www.dansacat.org](http://www.dansacat.org)**

**Associació d'Escoles de Dansa Autoritzades**  
**[www.dansa-aeda.com](http://www.dansa-aeda.com)**

**Federació Catalana de Professors de Dansa**  
**[www.dansafederacio.org](http://www.dansafederacio.org)**