

ALEJANDRO  
BADENES

# COREOGRAFIES RÍTMIQUES AMB PILOTES DE BÀSQUET

VOLS DESCOBRIR COM  
POTS CREAR  
COREOGRAFIES AMB  
PILOTES DE BÀSQUET  
DINS D'UN PROJECTE?

Les coreografies poden formar part dels projectes artístics.  
A banda de fomentar la creativitat i el treball en equip, ens permeten treballar de forma interdisciplinària i descobrir les possibilitats que ens donen les pilotes de bàsquet com a element expressiu.

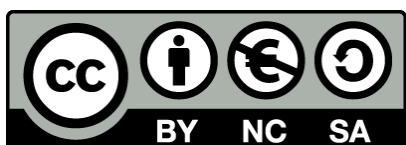


GENERALITAT  
VALENCIANA  
Conselleria d'Educació,  
Investigació, Cultura i Esport

TOTS  
A UNA  
VEU



ABPA: APRENENTATGE BASAT EN PROJECTES ARTÍSTICS



**"Coreografies rítmiques amb pilotes de bàsquet"**

Elaborat per *Alejandro Badenes Orti* per al CEFIRE artisticoexpressiu.

Subdirecció General de Formació del Professorat. Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport  
Baix llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional [1]

---

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

# ÍNDEX

---

1. INTRODUCCIÓ
2. COREOGRAFIES RÍTMIQUES AL CURRÍCULUM
3. CONSIDERACIONS PER FER COREOGRAFIES
4. POSSIBILITATS DE SO
5. REALITZACIÓ D'UNA COREOGRAFIA
6. PRÀCTICA A PARTIR DE PATRONS BÀSICS
7. PROPOSTA DE CREACIÓ
8. BIBLIOGRAFIA I ENLLAÇOS



# 1. INTRODUCCIÓ



Amb aquesta càpsula pretenem mostrar la possibilitat d'introduir les coreografies amb un material molt concret i fàcil d'aconseguir: les pilotes de bàsquet.

El disseny, creació i realització de coreografies és un recurs que ens permet fomentar la creativitat i el treball col·laboratiu.

Les eines que es proporcionen en aquesta càpsula estan pensades com una introducció per a començar a dissenyar activitats bàsiques on l'alumnat pugui realitzar tot el procés de creació d'una coreografia.

Mostrarem exemples senzills de com plantejar tasques a l'alumnat, fent una progressió des dels patrons més fàcils fins al plantejament de realització d'un projecte de Coreografia per al grup-classe, utilitzant les pilotes de bàsquet.

*"Basket Beat és una metodologia per desenvolupar activitats per a la vida mitjançant l'aprenentatge i creació musical en grup i amb pilotes de bàsquet" (extret de la web de Basket beat).*

*El seu creador és Josep Maria Aragay.*

*Per a conèixer més sobre el Basket Beat:*

[www.basketbeat.org](http://www.basketbeat.org)



## ACLARIMENT

Tot i que poden tindre elements comuns, aquesta no és una formació de Basket Beat.



## LES COREOGRAFIES RÍTMIQUES AMB PILOTES DE BÀSQUET COM A PART DEL NOSTRE PROJECTE ABPA

L'**ABPA** (aprenentatge basat en projectes artístics) ens dóna la possibilitat d'incloure propostes artístiques de forma interdisciplinària en un projecte comú.

Les coreografies amb pilotes de bàsquet poden formar part d'un projecte interdisciplinari i artístic, aportant des de l'àrea d'Educació Física i l'àrea d'Educació Artística: Música.

També podrien no formar part d'aquest projecte i constituir un recurs o possibilitat més per a treballar amb l'alumnat dins d'una Unitat didàctica de les àrees de l'àmbit artisticoexpressiu.

Considerant que formaren part d'un projecte artístic i basant-nos en els passos que han de configurar l'**ABPA** (vegeu *Marc teòric*), les coreografies podrien encaixar en la fase d'**EXPERIMENTAR** i en la de **COMPARTIR**.

### PASSOS DISSENY ABPA

1. ANOMENAR
2. ALIMENTAR-SE
3. **EXPERIMENTAR**
4. QÜESTIONAR
5. **COMPARTIR**



## LES COREOGRAFIES COM A ELEMENT ARTÍSTIC MEDIADOR DE L'APRENTATGE

La planificació d'una coreografia suposa un repte per a l'alumnat que necessàriament ha d'implicar-se i activar determinades habilitats, relacionades directament amb les àrees de l'educació física i de l'educació artística (Música). A banda, amb les coreografies treballem altres elements transversals que contribueixen a millorar les competències del nostre alumnat.

És recomanable crear un ambient adequat que facilite la creació. És important respectar les característiques dels alumnes i ser conscients dels diferents tipus de personalitat, sobretot en el moment de representar les coreografies davant de públic. Convé no forçar i ser respectuosos amb els comentaris a les propostes fetes pels alumnes amb la finalitat de no coartar la seua expressivitat.



## 2. LES COREOGRAFIES AL CURRÍCULUM

### JUSTIFICACIÓ

---

Document pont  
Ed. Primària



Document pont  
Secundària



---

Les **coreografies** rítmiques formen part del currículum de les àrees d'**Educació Física** i d'Educació Artística- **Música**, tant en l'etapa de primària com en secundària.

Si prenem com a referència en **Document Pont** com a eina que facilita al professorat el pas del currículum prescrit en el Decret 108/2014 (primària) i Decret 87/2015 (secundària), a les programacions didàctiques i a l'elaboració de les Unitats didàctiques, observem diferents mencions en els criteris d'avaluació, a la participació en balls, muntatges artístics, danses i coreografies grupals.

A continuació es mostren alguns exemples, tot i que la creació, improvisació i elaboració de coreografies abasten molts elements més del currículum, ja que es considera una tasca interdisciplinària i global que requereix habilitats que no es poden enquadrar exclusivament en un bloc de contingut, una àrea o una competència.



## LES COREOGRAFIES AL CURRÍCULUM

### JUSTIFICACIÓ

---

Alguns exemples de continguts de primària i secundària (àrea Ed. Física):

#### PRIMÀRIA

5tEF.BL3.1 Comunicar sensacions, emocions, sentiments i idees, a través dels recursos expressius del cos i el moviment, de manera estètica i desinhibida, participant en balls i danses grupals, i mostrant confiança i acceptació en si mateix i en els altres.

#### SECUNDÀRIA

1r.EF.BL4.1. Col·laborar en la planificació de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius, i participar-hi comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat, per mitjà de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat.

---

Alguns exemples de continguts de primària i secundària (àrea Ed. Artística - Música):

#### PRIMÀRIA

6tEA-M.BL3.1 Interpretar danses del món i crear coreografies grupals pròpies, de manera individual, amb els elements del llenguatge musical i amb músiques i estils variats ...

#### SECUNDÀRIA

2n.MUS.BL1.3. Interpretar danses de distintes èpoques i estils, i improvisar coreografies utilitzant els elements musicals del nivell, cuidant la tècnica interpretativa i expressiva ...

---

# 3. CONSIDERACIONS PER FER COREOGRAFIES

## EL POLS I EL RITME

---

### COREOGRAFIA RÍTMICA

La coreografia rítmica és combinar sons, sorolls i silencis en l'espai temporal amb una intenció artística.

Considerem el **POLS** com a unitat bàsica per a mesurar el temps. Està determinat per la successió de pulsacions que es repeteixen dividint el temps en parts iguals.

Per a fer coreografies rítmiques, considerarem sempre el pols regular, tot i que en determinats moments, tindrem la possibilitat d'accelerar o retardar (TEMPO).



El **RITME** és la combinació de sons, silencis, veus o paraules en el temps. Per a aquesta ordenació utilitzem els **compassos**, que poden ser simples o compostos. Ens centrarem en el compàs de 4/4

---

### RECURSOS

El **METRÒNOM** és un aparell utilitzat per a indicar el temps o pols de les composicions musicals.



Metrònoms online gratuïts:

Per a mòbils: Metronome beats



Metrònom online:





# 4. POSSIBILITATS DE SO

---



Podem obtenir so i crear música amb el cos i amb la pilota de bàsquet.

Tot i que els sons que es poden aconseguir són pocs, podem considerar a la pilota de bàsquet com un instrument musical.

## CREAR MÚSICA AMB EL COS

- COPS AMB ELS PEUS
- COPS AMB LES MANS
- SONS AMB LA VEU

## POSSIBLES SONS AMB LA PILOTA

- DUM: BOT - SO GREU 
- TAK: COP PALMA-SO AGUT 

---

PODEM CONSIDERAR LA  
PILOTA DE BÀSQUET COM  
UN INSTRUMENT MUSICAL

*"La pilota de bàsquet... el nostre instrument, un membranòfon esfèric amb so indeterminat que emet el so greu quan la botem contra el terra -DUM-, i el so agut quan la piquem amb la mà oberta i els dits separats -TAK- (Aragay, 2015).*

---

# 5. REALITZACIÓ D'UNA COREOGRAFIA

## COM COMENÇAR?

Depèn del nivell dels alumnes, de l'etapa i de si ja coneixen o han realitzat abans tasques relacionades amb la creació de coreografies.

En primer lloc hem de decidir el nivell de dificultat de la coreografia que volem plantejar.

**01** Nivell bàsic: Coreografies amb patrons senzills (individual i/o parelles)

**02** Nivell intermedi: Coreografies amb patrons més difícils (grups, introduir poliritmies)

**03** Nivell avançat: Coreografies amb patrons complexos (grup complet)

### Planificació:

Si volem donar autonomia als alumnes en el disseny de les coreografies, és convenient donar una **informació inicial** amb les **nocions bàsiques** (pols, ritme, possibilitats de so de la pilota), els **recursos** (musicogrames, metrònom opcional) i mostrar alguns **exemples** de coreografies amb pilotes de bàsquet (vegeu els vídeos del peu de pàgina).

Una vegada està clar el tipus de coreografia que volem fer, és important planificar una **progressió** adequada a les característiques del nostre alumnat i al nivell de dificultat de la coreografia.

Aquesta progressió ens pot servir per a coreografies que formen part d'un projecte artístic més ampli, o coreografies plantejades com una tasca integrada en una Unitat Didàctica.

### Alguns exemples del que es pot arribar a fer:

ORGANITZACIÓ DELS ESPAIS:  
EL **ROGLE** ÉS  
UNA DISPOSICIÓ ADEQUADA  
PER A FER ELS EXERCICIS  
BÀSICS.

Fragment de l'espectacle "PLAY" de *Los hijos del ritmo*.  
Disponible a Youtube



Coreografia "Stomp Out Loud: Basketballs and Kitchen"  
Disponible a Youtube



Coreografia "Stomp makes basketball music with  
Harlem Globetrotters". Disponible a Youtube



# MUSICOGRAMES

## QUÉ ÉS UN MUSICOGRAMA?

És una **representació gràfica senzilla** d'una composició musical, que substitueix la notació musical per símbols més accessibles i senzills.

Proposem un musicograma amb dues línies formades per 4 quadrats. Representa un compàs de 4/4. Un temps per quadre, primer i tercer en gris (vegeu imatge).

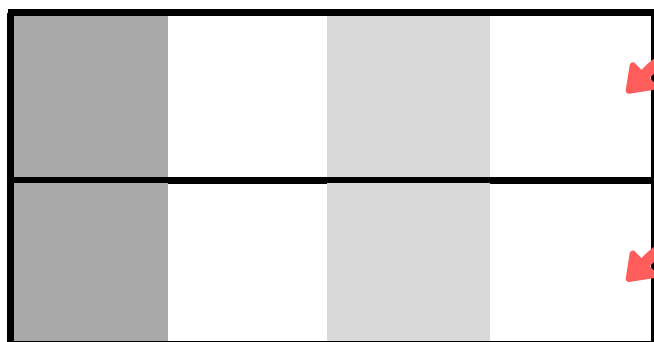


Fig. Proposta de musicograma en blanc

En la línia superior representem gràficament amb icones de pilotes bàsquet i mans (representació iconogràfica).

En la línia inferior representem amb símbols musicals.

## LLEGENDA: ELS ELEMENTS DEL MUSICOGRAMA

### Línia superior (representació iconogràfica):



Botar la pilota -DUM-



Palmada a la pilota -TAK-

*Els silencis no es representen en aquesta línia del musicograma.*

### Línia inferior (representació musical):



Botar la pilota -DUM-  
1 bot x temps (negra)



2 bots per temps  
(corxeres)



Silenci de negra  
(1 temps)



Silenci de corxera  
(mig temps)



Palmada a la pilota -TAK-

Podeu descarregar i imprimir una plantilla del musicograma en blanc sobre el que podeu escriure les vostres propostes de creació. Podeu representar sobre les dues línies (dos tipus de símbols) o escollir un tipus de representació i utilitzar una única línia.

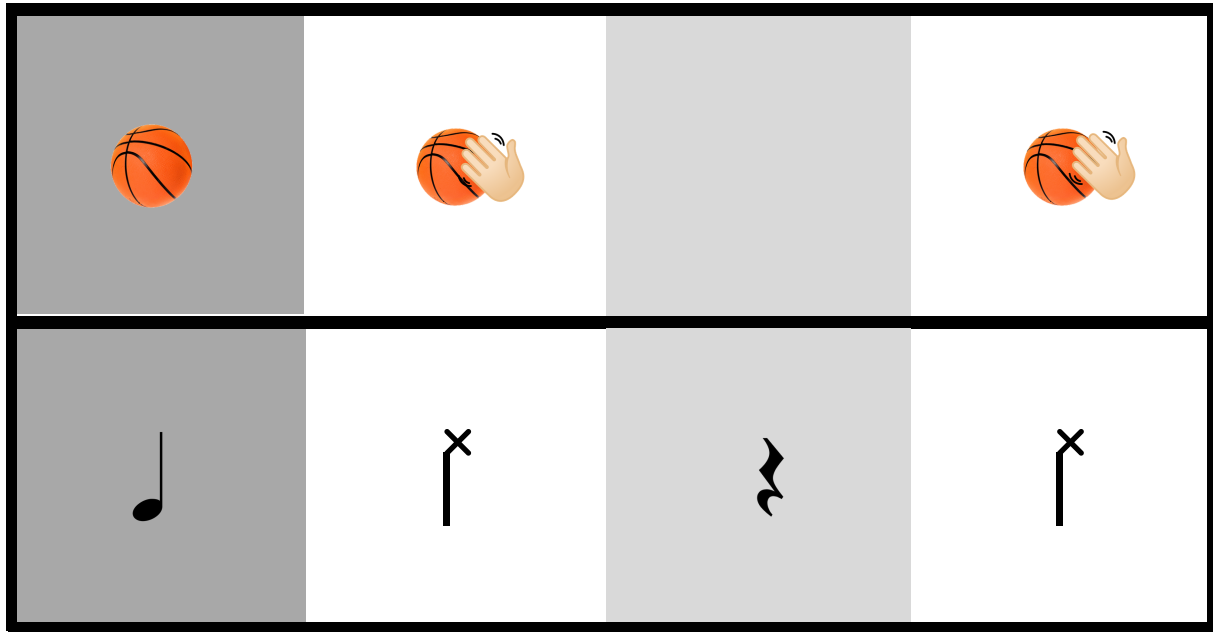
## RECURS: ELS MUSICOGRAMES

Plantilla del musicograma en blanc  
per a descarregar (format .pdf)



# 6. PRÀCTICA A PARTIR DE PATRONS BÀSICS

## #PATRÓ 1



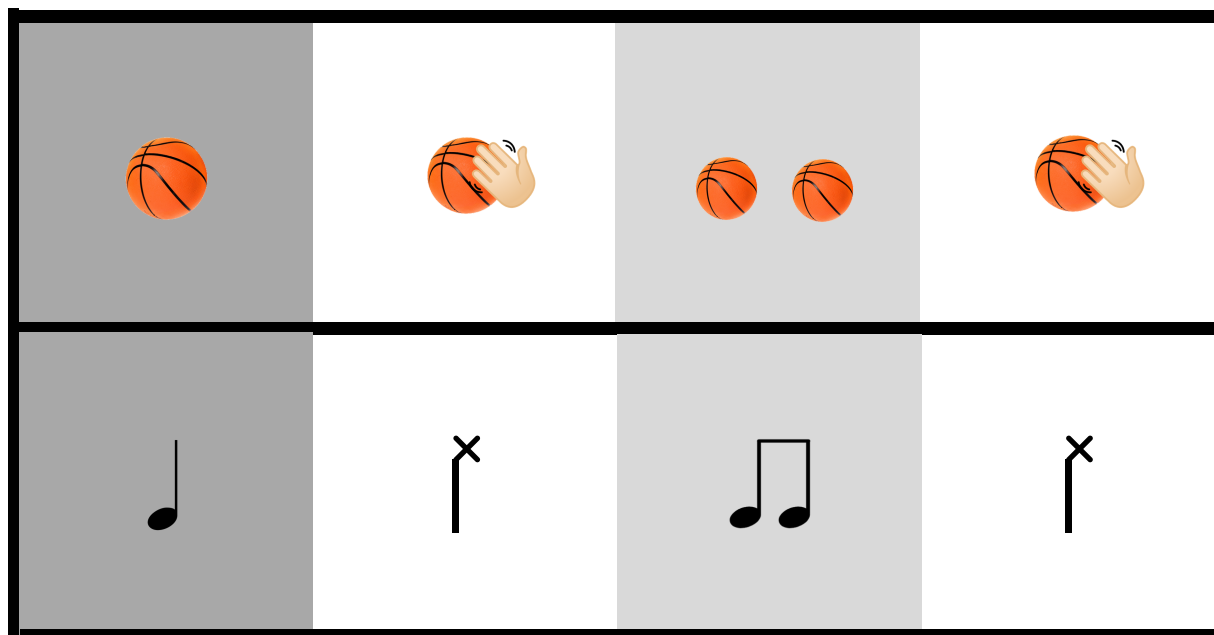
### INSTRUCCIONS:

- Exemple de patró bàsic per a començar.
- Considerem 4 temps (4/4). És convenient anar comptant en veu alta o interiorment (1-2-3-4).
- El tempo aconsellat és *Andante* (entre 76 i 108). Podeu utilitzar el metrònom.
- Repetició del compàs (x4). A banda de comptar els temps de cada compàs, hem d'intentar comptar també el nombre de compassos.
- Primer practicar individualment.
- Podeu crear nous patrons utilitzant la plantilla del musicograma en blanc.
- En el vídeo #1 podeu veure com fer el patró 1.

VÍDEO:



## #PATRÓ 2



### INSTRUCCIONS:

- Les mateixes instruccions bàsiques que en el patró 1.
- En el temps 3, cal fer dos bots de pilota en un espai breu de temps (dues corxeres). Es recomana flexionar les cames i inclinar-se per a poder fer el bot baix (vegeu vídeo 2).

VÍDEO:



*Podeu crear nous patrons utilitzant la plantilla del musicograma en blanc.*

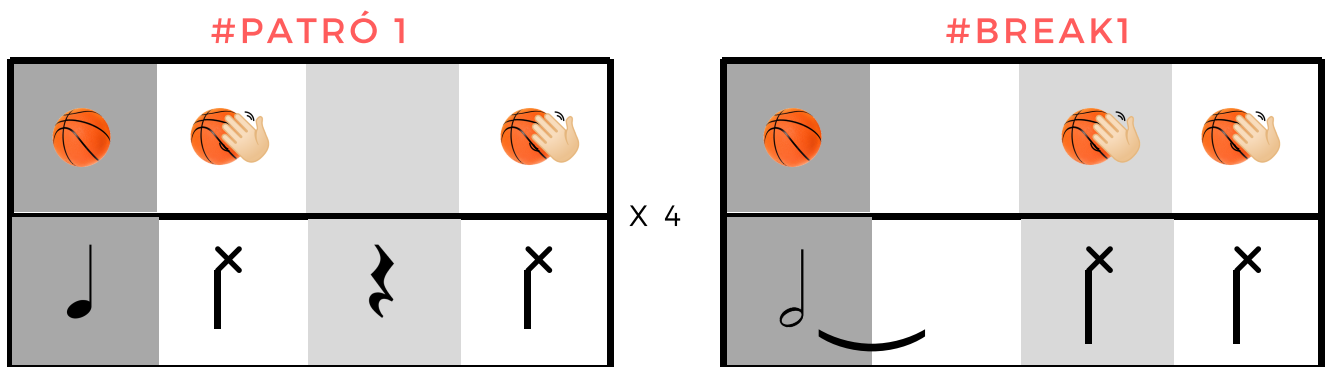
# INTRODUCCIÓ DELS BREAK

## QUÉ ÉS UN BREAK?

- El Break és una variació del patró bàsic.
- Podem utilitzar aquest recurs per a acabar la repetició dels patrons que formen una frase. Per exemple, repetir quatre vegades el patró 1, però la 4a vegada introduïm una variació per donar-li un color diferent.

## INSTRUCCIONS:

- Escollim un patró (per exemple l'1, el 2 o qualsevol altre creat per vosaltres) i el fem 4 compassos, però en el quart introduïm la variació (Break) que apareix en el musicograma #BREAK1
- En la imatge s'observa el patró 1 (x3) + el compàs final (Break)



VÍDEO:



*En els Break podeu introduir alguna onomatopeia (crit) o so amb parts del cos (patada a terra)*



# ENLLAÇAR PATRONS

Quan tenim dos o més patrons assimilats, podem enllaçar-los enriquint així la nostra coreografia

## INSTRUCCIONS:

- Recomanable fer un **Break** abans de canviar de patró, ens servirà com a senyal de canvi per a la resta (en el cas de coreografies per parelles o grups)
- Recordeu que de moment, encara estem treballant a una única veu (tots intentem fer el mateix patró a la vegada).

Exemple: Enllacem el patró 1 amb el patró 2.

No oblideu fer un **break** en l'últim compàs de la primera volta (4t compàs) i un break per a acabar.

#PATRÓ1	#BREAK1*
X 4	X 1
#PATRÓ2	#BREAK1
X 4	X 1

\* Bot alt (2 temps = 1blanca) i intentem fer el TAK agafant la pilota al temps 3. Veure vídeo 4

**VARIANT:** passar la pilota en els temps 1 i 2 del Break (bot llarg i passar).  
Veure vídeo 4

VÍDEO:



Succesivament podeu enllaçar més patrons.  
Els canvis de patró podeu fer-los quan vulgueu, però és recomanable cada 4 o 8 compassos (x4 - x8)



# INTRODUCCIÓ DE POLIRITMIES

Fins ara tots els exercicis plantejats s'interpretaven a una sola veu (tots els participants realitzen el mateix patró).

Ara introduïm la possibilitat de conjuntar diferents interpretacions i patrons donant-li més riquesa i qualitat a la coreografia i incrementant la dificultat d'execució.








## INSTRUCCIONS:

- Definirem les lletres A, B i C per a expressar la **persona o grup** que realitzen un mateix patró (musicalment, les diferents veus).
- Establirem l'estructura de la coreografia per a determinar quan entra cadascú a realitzar la seua part.






Per exemple:  $4 \times A + 4 \times A + 4 \times A + 4 \times A$   
 $4 \times B + 4 \times B + 4 \times B$   
 $4 \times C + 4 \times C$  } + BREAK (opcional  
 cada 4 compassos)  
 Vegeu vídeo 5

Recorda que A, B i C pot ser una sola persona, o una parella o un grup, sempre que interpreten el mateix patró.









#A








#B

#C

#BREAK

\* Bot alt (2 temps = 1 blanca) i intentem fer el TAK agafant la pilota al temps 3. Veure vídeo 4


VÍDEO:





Possibilitat de passar la pilota al company en el bot llarg (temps 1 i 2) del Break


## Proposta de progressió:


- 1 Pràctica de patrons bàsics: individual amb una pilota per alumne. Recomanables els exercicis d'imitació per a començar. Exemple en el vídeo 1


- 2 Pràctica de patrons bàsics per parelles i/o trios amb una pilota per alumne. Exemple en el vídeo 2


- 3 Introducció dels **BREAKS** com a element per a finalitzar frases i patrons. Exemple en el vídeo 3


- 4 Enllaçar patrons individualment, per parelles o en grups. Exemple en el vídeo 4


- 5 Introducció de les **POLIRÍTMIES** combinant patrons. Exemple en el vídeo 5



## Recomanacions:

Practicar cada patró i interioritzar-lo abans de mostrar-lo als alumnes.

Cal que l'alumnat treballi també en aquest sentit per a començar i tindre una base.

Opcionalment podeu utilitzar el recurs del metrònom per a ajudar a controlar el tempo.

Una vegada tinguen els patrons bàsics assolits, és el moment de deixar-los **experimentar, crear i dissenyar** els seus propis patrons, exercicis, i coreografies, individual o col·lectivament, perquè desenvolupen la seua creativitat.

# 7. PROPOSTA DE CREACIÓ

Arriba el moment de desenvolupar una proposta de creació d'una **coreografia** amb els alumnes.


Podeu proposar des d'un plantejament bàsic (coreografia individual senzilla individual, per parelles o grups reduïts) fins a un plantejament amb més dificultat (coreografia grupal amb representació del que hem vist en aquesta càpsula i incloent les noves propostes i creacions dels alumnes).



## TASCA FINAL

Realització i enregistrament en vídeo d'una coreografia. Consulteu l'apartat corresponent de l'aula virtual Moodle per veure descripció de la tasca i recomanacions tècniques per a fer la gravació.

**AVALUACIÓ:** us proposem la rúbrica com a element per a avaluar aquest tipus de tasca, encara que podeu utilitzar altres instruments d'avaluació.

Exemple de **RÚBRICA**  per a avaluar una coreografia amb pilotes de bàsquet.

# 7. BIBLIOGRAFIA I ENLLAÇOS

---

## Referències bibliogràfiques:

Aragay, J.M. (2017). *Les arts comunitàries des de l'educació social. L'experiència del Basket Beat*. Barcelona. Neret Edicions.

## Enllaços als vídeos:

Stomp sold oud "Basketballs and Kitchen" . Vídeo de Youtube recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=ik8jICj8juc&t=0s&list=PLk9fjcQOitFICmhj-G8QQRvLBetmJ0FHf&index=2>

Fragment de l'espectacle "PLAY" de Los hijos del ritmo. Vídeo de Youtube recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=V6l2Mk0R0FE>

Coreografia "Stomp makes basketball music with Harlem Globetrotters". Vídeo de Youtube recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=-YhQwsw03yk&t=0s&list=PLk9fjcQOitFICmhj-G8QQRvLBetmJ0FHf&index=4>