

ROBERTO
G. CONTÁN

ALEJANDRO
BADENES ORTÍ

RHYTHM & BASKET

**VOLS DESCOBRIR COM
FER MÚSICA I
COREOGRAFIES AMB
PILOTES DE BÀSQUET?**

A banda de fomentar la creativitat i el treball en equip, aquest recurs ens permet treballar de forma interdisciplinar les àrees de Música i Educació Física i descobrir les possibilitats que ens ofereixen les pilotes de bàsquet com a element expressiu.



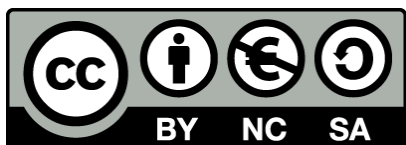
GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport

TOTS
A UNA
VELU



cefire

ABPA: APRENTATGE BASAT EN PROJECTES ARTÍSTICS



"Coreografies rítmiques amb pilotes de bàsquet"

Elaborat per *Roberto García Gontán* y *Alejandro Badenes Ortí* 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



**RHYTHM
& BASKET**

FORMACIÓN DEL PROFESORADO
MÚSICA // EDUCACIÓN FÍSICA

1. INTRODUCCIÓ



Rhythm & Basket és una proposta formativa que pretén facilitar un **recurs** al professorat per a poder treballar les destreses basades en l'expressió corporal, el ritme, la creació de coreografies, etc, mitjançant la utilització de pilotes de bàsquet.

Amb la càpsula pretenem mostrar la possibilitat d'introduir aquest **recurs** educatiu motivador i divertit per a l'alumnat.

El disseny, creació i realització de coreografies és un recurs que ens permet fomentar la creativitat i el treball col·laboratiu. Amb l'acompanyament musical per a enriquir les coreografies es preten ajudar a buscar els gustos i trobar la identitat musical dels participants.

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 i música d'acompanyament.

"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 

ACLARIMENT

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

1 RHYTHM&BASKET COM A PART DEL NOSTRE PROJECTE ABPA

L'**ABPA** (aprenentatge basat en projectes artístics) ens dona 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 des de l'àrea de Música.

Basant-nos en els passos que han de configurar l'**ABPA** (vegeu *Marc teòric*), el Rhythm&Basket podria 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**

2 RHYTHM&BASKET COM UN RECURS PER A TREBALLAR INTERDISCIPLINÀRIAMENT LES ÀREES DE MÚSICA I EDUCACIÓ FÍSICA

El recurs constitueix un punt de trobada, un espai de confluència que pot determinar aliances dins del centre entre les especialistes d'educació física i Música.

El plantejament pot ser senzill i limitar-se a fer activitats puntuals on practicar coreografies senzilles en sessions conjuntes del professorat de les dos àrees o ser un projecte més ambiciós (punt 1).

3 RHYTHM&BASKET 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. 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



Amb el Rhythm&Basket treballem part del currículum de les àrees d'**Educació Física** i d'Educació Artística- **Música (primària) i Música (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

Valor en sí del recurs

A quins **criteris d'avaluació** pretén donar resposta aquest **RECURS**



El **Document pont** ens facilita els **perfils de criteris d'avaluació** per a cadascuna de les àrees i nivells educatius. Aquests perfils ens serviran per a identificar els criteris que volem treballar i avaluar quan realitzem tasques relacionades amb el Rhythm&Basket.

Com a exemple podeu consultar els perfils de criteris d'avaluació de les dues àrees (EF i Música), tant de primària com de secundària, fent clic als enllaços corresponents.

EDUCACIÓ FÍSICA

PRIMÀRIA

PERFIL CRITERIS D'AVALUACIÓ
Exemple 5é de primària



SECUNDÀRIA

PERFIL CRITERIS D'AVALUACIÓ
Exemple 3r ESO



MÚSICA

PRIMÀRIA

PERFIL CRITERIS D'AVALUACIÓ
Exemple 5é de primària



SECUNDÀRIA

PERFIL CRITERIS D'AVALUACIÓ
Exemple 2n ESO



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).

En definitiva, serà el **MOTOR** de la nostra proposta coreogràfica.



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.



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

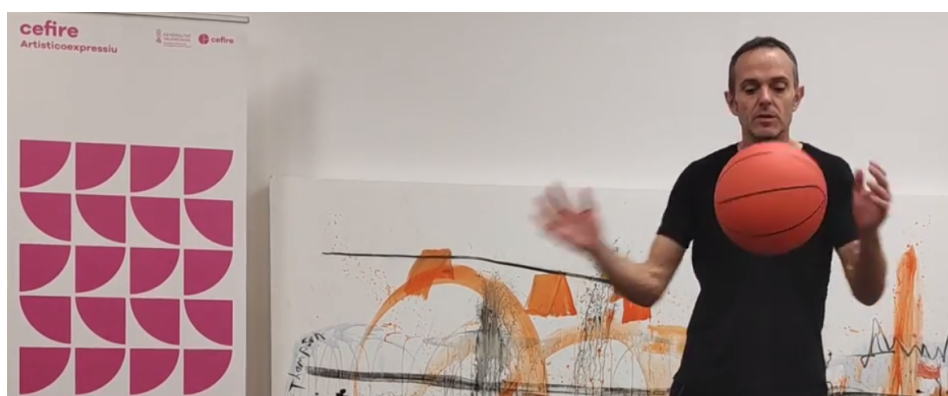
- COPS AMB ELS PEUS
- COPS AMB LES MANS
- SONS AMB LA VEU

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?

Depén 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:

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



La importància de la música

Incorporar cançons a les coreografies enriqueix la tasca i suposa un extra de motivació per a l'alumnat.

Per a crear una coreografia sobre una base musical és necessari analitzar i tindre en compte els següents aspectes:

- 1 En la creació de la coreografia, oferim la possibilitat d'**escollir les cançons** d'acord als gustos musicals de l'alumnat.
- 2 La necessitat d'**analitzar la música escollida** amb la intenció d'identificar els diferents **elements tímbrics** de l'acompanyament musical de la cançó.
- 3 **Forma i estructura** de la cançó: elements rítmics, compassos 4 -8 -16, tornada , estrofes.
- 4 Pensar en els ritmes que volem incorporar amb l'ajuda d'**instruments de percussió** com poden ser el caixó flamenc, la bateria o altres.

Crear la coreografia partint de la cançó vs Crear la coreografia primer i després afegir la música

Caben les dues possibilitats, però des de l'experiència Rhythm & Basket ens decantem per a què siga l'alumnat qui selecciona en primer lloc la cançó, per a després analitzar-la i a partir d'ella començar a crear la coreografia.

Alguns exemples de cançons
que podem incorporar

" Malamente" Rosalía



" Showstopper" Brandon & Leah



" Billie Jean" Michael Jackson



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).

X 4

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)



Silenci de negra
(1 temps)



2 bots per temps
(corxeres)



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.

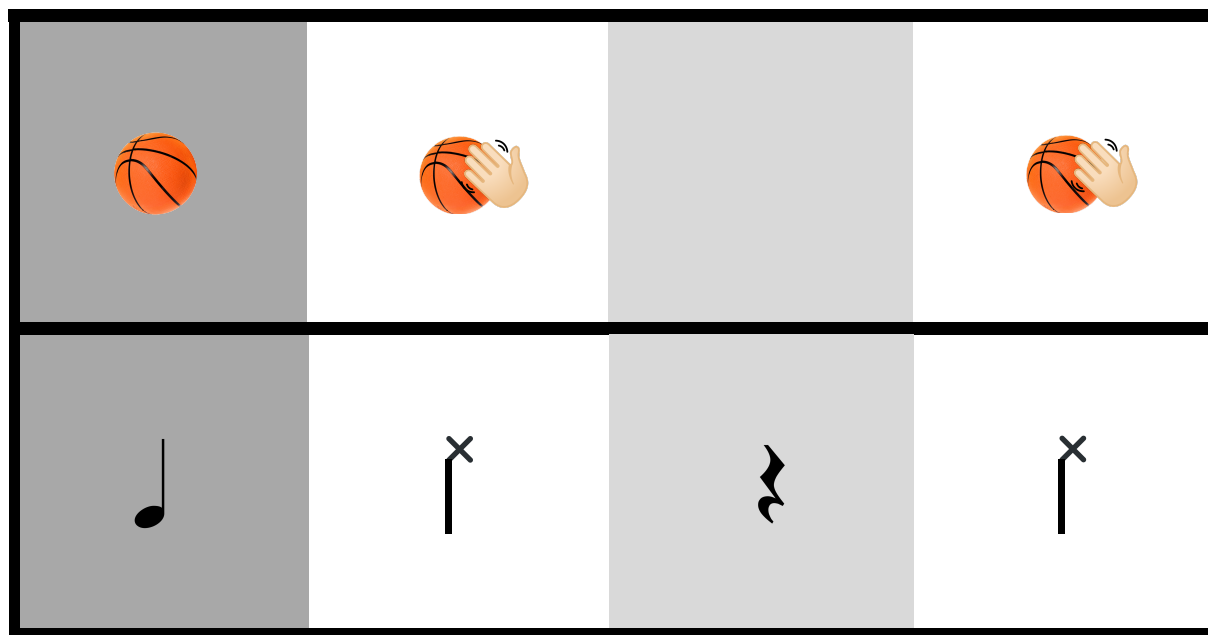
RECURS: ELS MUSICOGRAMES

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



6.PRÀCTICA A PARTIR DE PATRONS BÀSICS

#PATRÓ 1



X 4

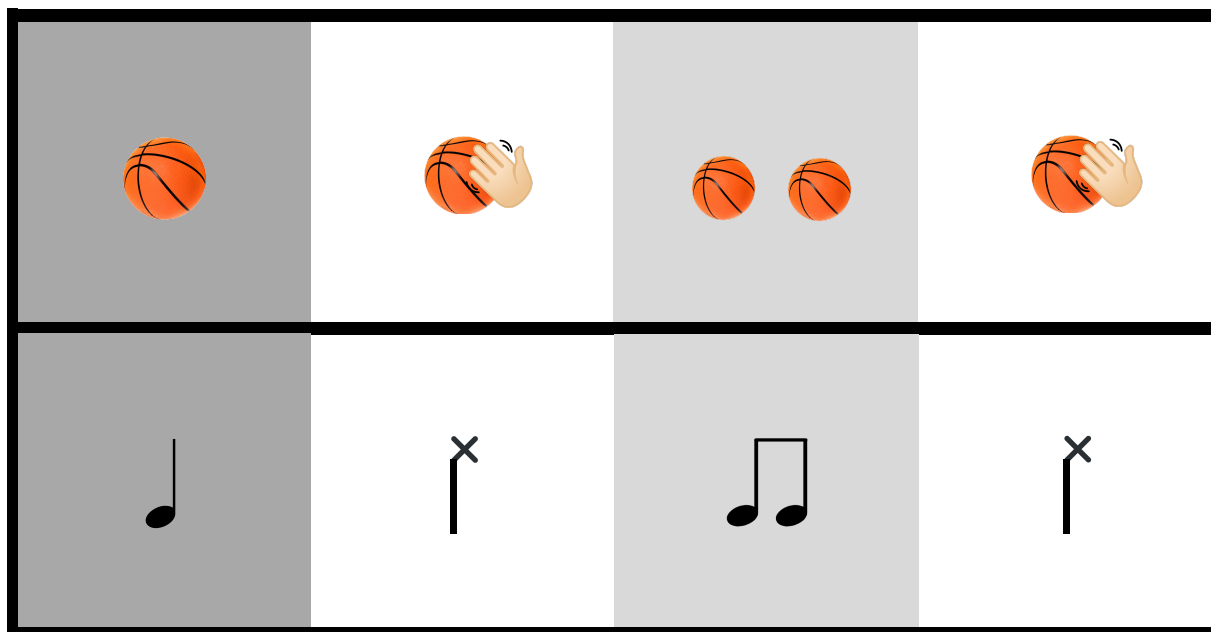
INSTRUCCIONS:

- 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



X 4

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.

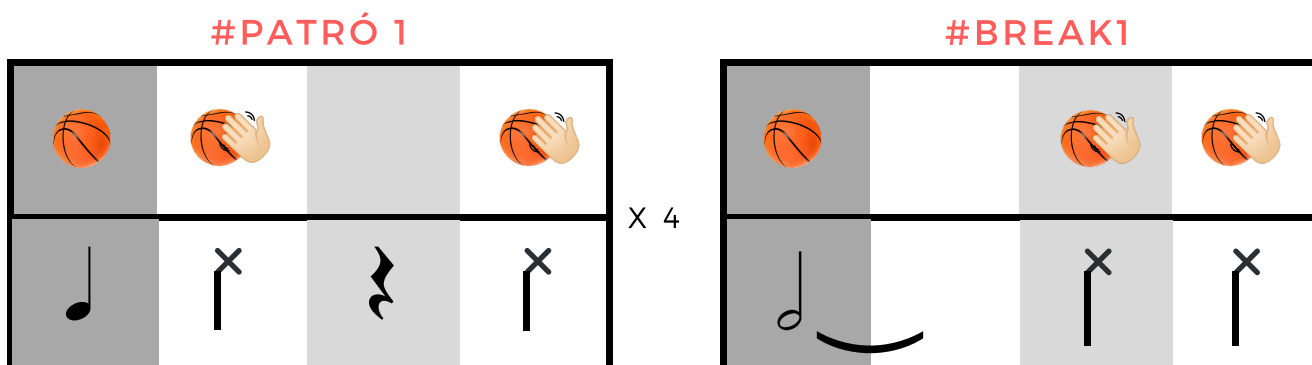
INTRODUCCIÓ DELS BREAK

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

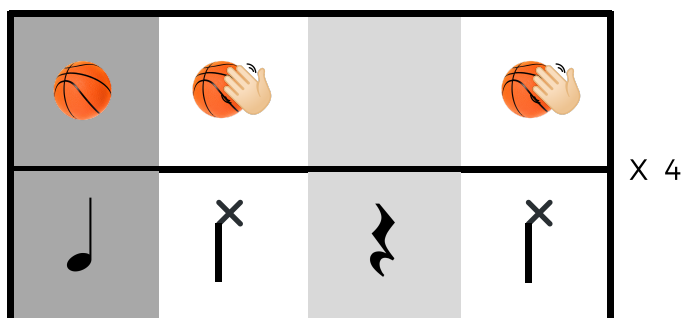
INSTRUCCIONS:

- 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).

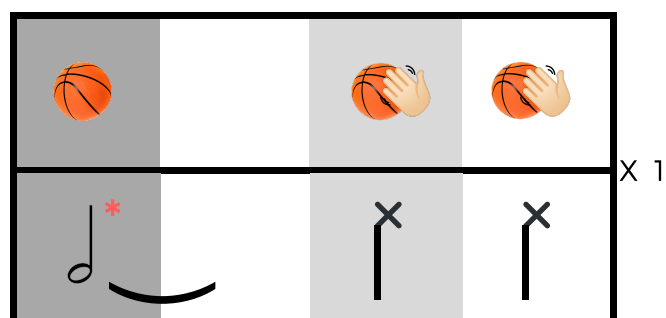
Exemple: Enllacem el patró 1 amb el patró 2.

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

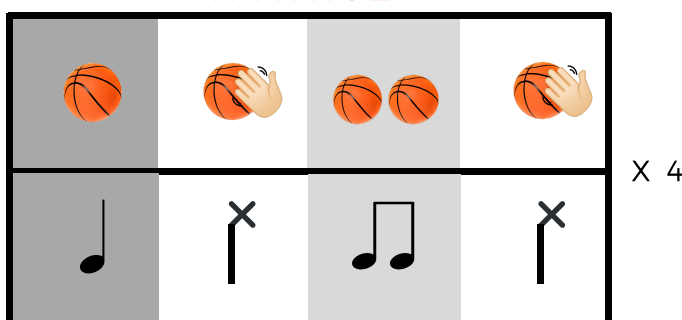
#PATRÓ1



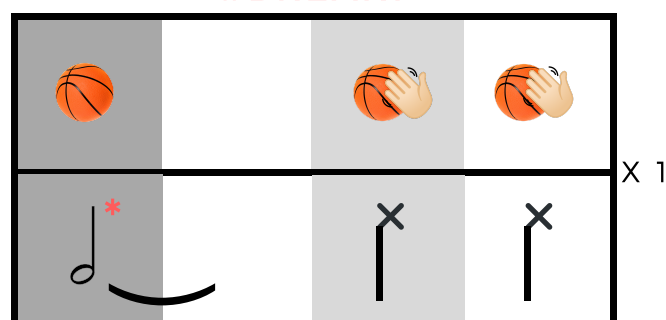
#BREAK1*



#PATRÓ2



#BREAK1



* Bot alt (2 temps = 1 blanca) 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:

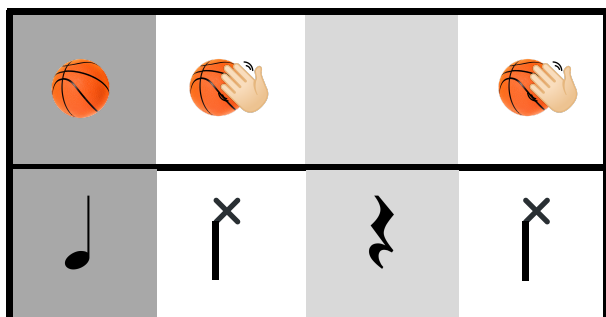
- Definirem les lletres A, B i C per a expressar la **persona o grup** que realitzen un mateix patró (musicalment, les diferents veus).
- Establirem l'estructura de la coreografia per a determinar quan entra cadascú a realitzar la seua part.

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

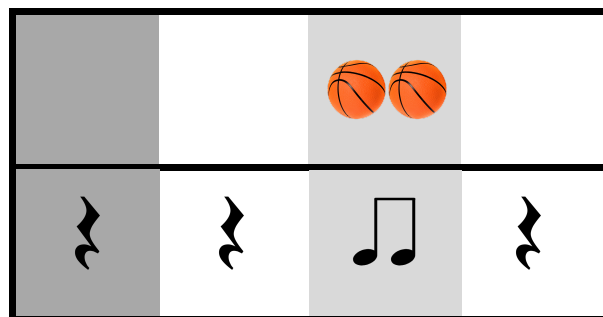
Recorda que A, B i C pot ser una sola persona, o una parella o un grup, sempre que interpreten el mateix patró.

- Una vegada practicats els tres patrons i el break, podem realitzar-los amb l'ajuda del caixó o interpretant-los sobre una cançó seleccionada.

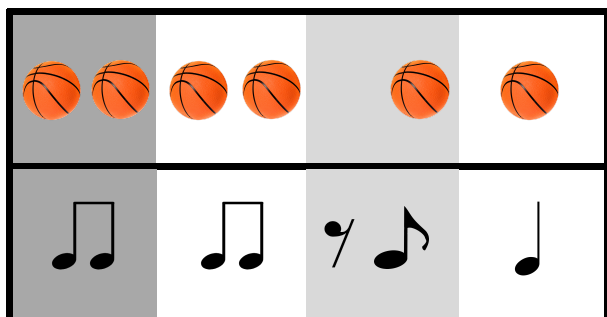
#A



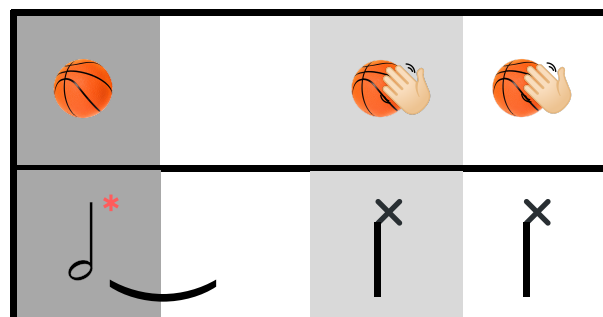
#B



#C



#BREAK



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

VÍDEO:

5



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

Proposta de progressió:

- | | | |
|---|--|---|
| <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;">1</div> | <p>Pràctica de patrons bàsics:
individual amb una pilota per alumne.
Recomanables els exercicis d'imitació per a
començar. Exemple en el vídeo 1</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 1  </div> </div> |
| <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;">2</div> | <p>Pràctica de patrons bàsics per parelles i/o
trios amb una pilota per alumne. Exemple en
el vídeo 2</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 2  </div> </div> |
| <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;">3</div> | <p>Introducció dels BREAKS com a element per
a finalitzar frases i patrons
Exemple en el vídeo 3</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 3  </div> </div> |
| <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;">4</div> | <p>Enllaçar patrons individualment, per
parelles o en grups.
Exemple en el vídeo 4</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 4  </div> </div> |
| <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;">5</div> | <p>Introducció de les POLIRÍTMIES combinant
patrons.
Exemple en el vídeo 5</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 5  </div> </div> |
| <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;">6</div> | <p>Realitzar la POLIRITMIA amb el recolzament
del caixó o sobre una cançó.
Exemple en el vídeo 6</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 6  </div> </div> |

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 amb acompanyament musical o no) 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 amb cançons escollides i analitzades per elles i ells).

- 1 Coreografies individuals o per parelles (patrons bàsics amb o sense acompanyament musical)
- 2 Coreografies senzilles per equips (patrons bàsics, breaks, enllaçar patrons)
- 3 Coreografies grupals (patrons de creació pròpia, breaks, enllaçar, passar les pilotes, moviments)
- 4 Coreografies grupals (creació dels alumnes combinant totes les possibilitats i afegint sons amb parts del cos i altres elements)



TASCA FINAL

Com a tasca final heu de realitzar una **coreografia** tenint en compte els següents aspectes i suggerències:

- Si teniu possibilitat és preferible que feu la tasca amb l'alumnat.
- Ús de pilotes de bàsquet, tot i que podeu afegir altres materials i elements.
- Acompanyament musical: suggerim buscar i seleccionar cançons amb ritmes marcats, tot i que podeu escollir la música que vulgueu.
- La dificultat i complexitat de la coreografia l'heu d'establir vosaltres adaptant-vos al vostre context (mitjans, nivell educatiu de l'alumnat, disponibilitat d'espais i de temps, ...).

Quan ja tingueu treballada la coreografia, heu d'enregistrar-la en vídeo i pujar-la a l'apartat corresponent de la tasca final en el Moodle.

Consulteu l'apartat corresponent de l'aula virtual Moodle per veure més detalls de la tasca i les recomanacions tècniques per a fer la gravació.

En el següent enllaç trobareu un vídeo resum amb exemples de coreografies realitzades pel professorat assistent a la **formació de Rhythm&Basket** realitzada en Gandia en 2019

VÍDEO EXEMPLE



AVALUACIÓ

Per avaluar aquest tipus de tasca us proposem la rúbrica com a element, 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=-YhQsw03yk&t=0s&list=PLk9fjcQOitFICmhj-G8QQRvLBetmJ0FHf&index=4>