

PROPOSTA CLASSES  
EXTRAESCOLARS BREAKING  
CURS 2024-2025

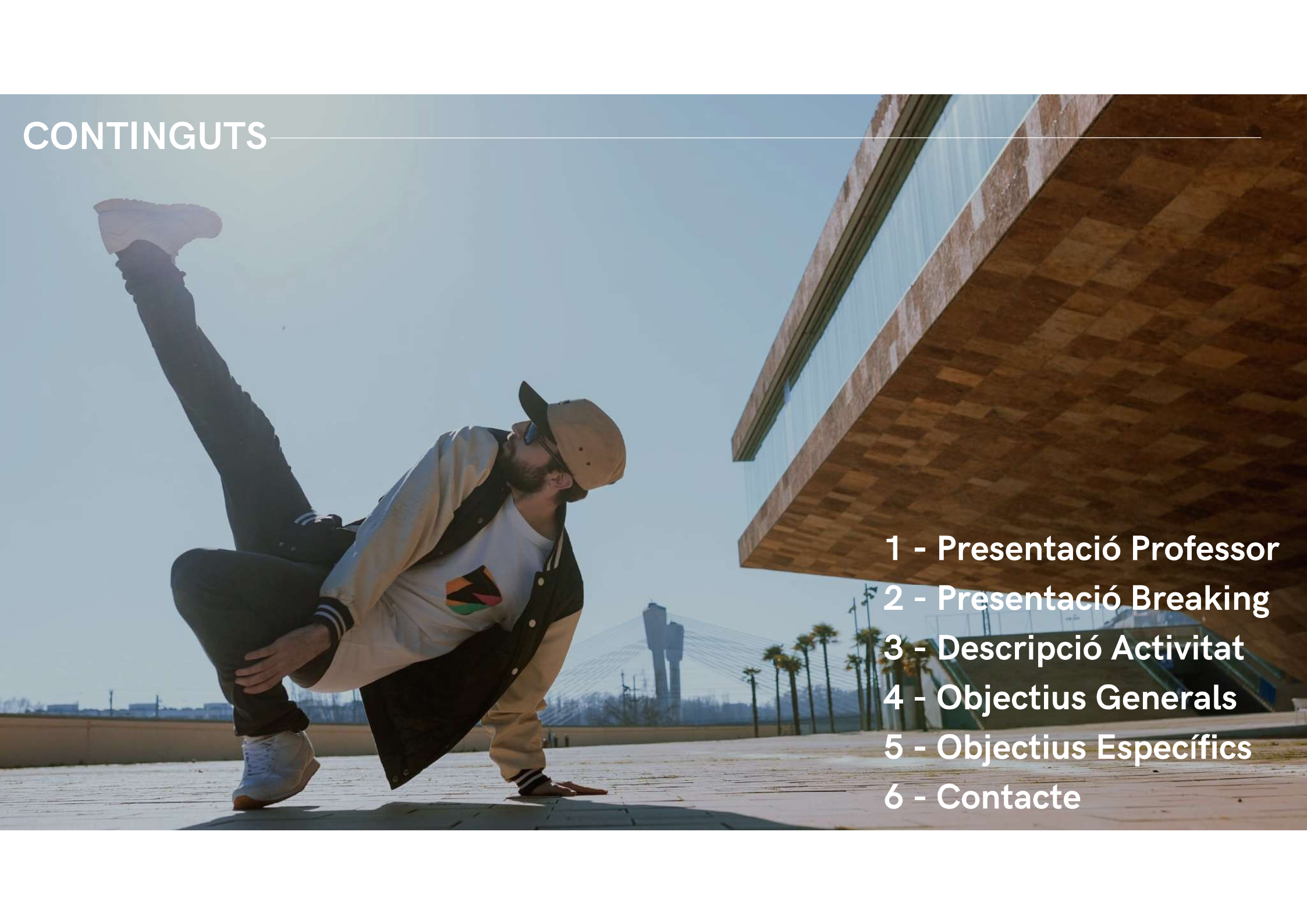


***Idansa***  
CENTRE DE DANCE I BENESTAR

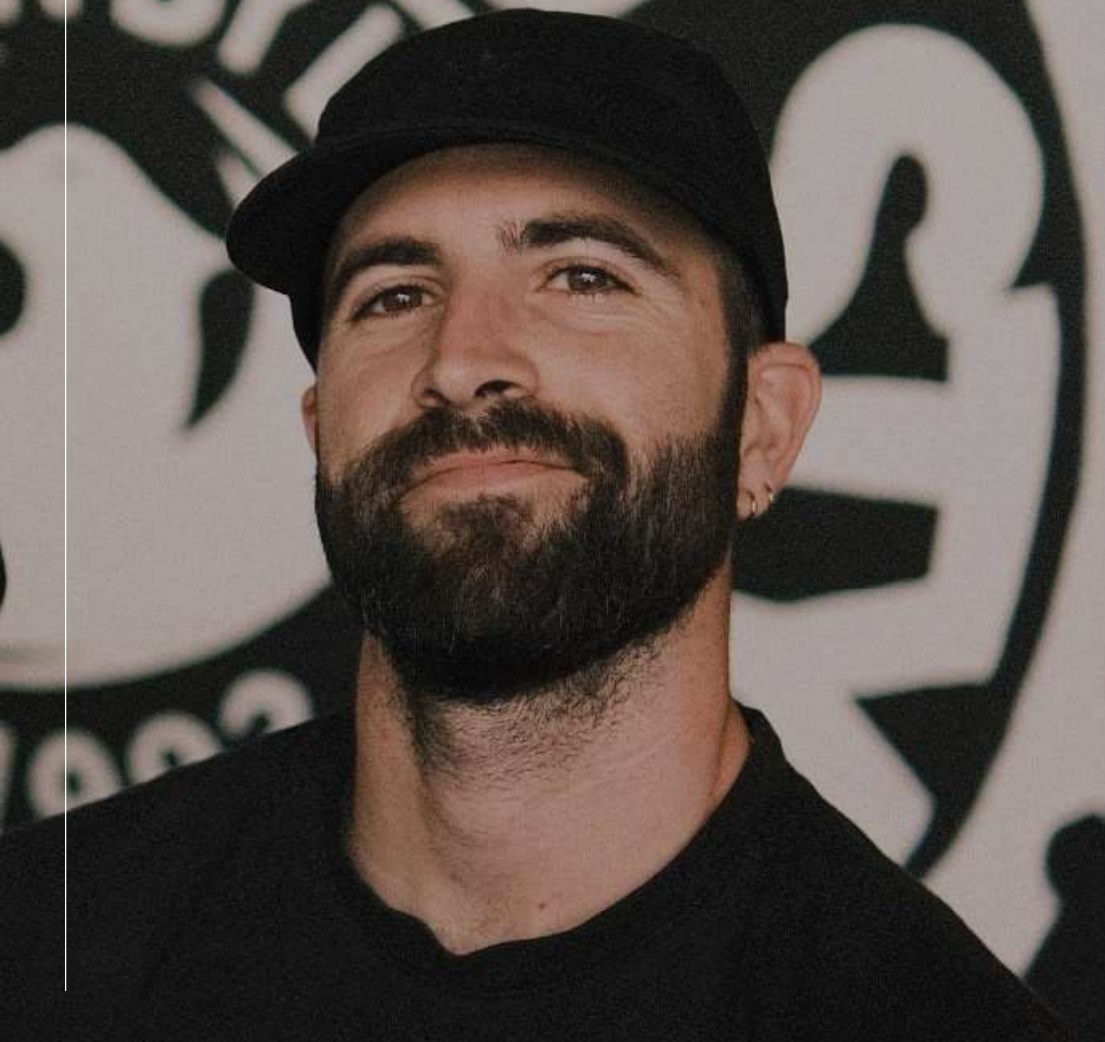
Juan Antonio Torres Sánchez

# CONTINGUTS

---

- 
- A breakdancer in a white and black jacket, black pants, and a tan cap is performing a power move on a paved surface. The dancer's right leg is extended vertically, and their left hand is on the ground. In the background, there is a modern building with a wooden facade and a glass railing, and a cable-stayed bridge in the distance under a clear blue sky.
- 1 - Presentació Professor
  - 2 - Presentació Breaking
  - 3 - Descripció Activitat
  - 4 - Objectius Generals
  - 5 - Objectius Específics
  - 6 - Contacte

# 1 - PRESENTACIÓ PROFESSOR: "JUANAN" TORRES SÁNCHEZ



## FORMACIÓ ACADÈMICA

**2016-2020:** GRUAT CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT. INEFC LLEIDA.

**2018-2019:** ERASMUS LLICENCIATURA DE DANSA. FACULTE DE MOTRICIDADE HUAMANA (LISBOA).

**2019:** CERTIFICAT D'INSTRUCTOR DE PRIMER NIVELL D'ANIMAL FLOW.

**2021:** CERTIFICAT D'INSTRUCTOR 1ER NIVELL DE BREAKING. FEDERACIÓ ESPANYOLA BALL ESPORTIU.

**2021-2022:** MÁSTER EN DIRECCIÓ ESPORTIVA. INEFC LLEIDA.

**2023:** CERTIFICAT JUTGE DE BREAKING. FEDERACIÓ CATALANA DE BALL ESPORTIU.

# 1 - PRESENTACIÓ PROFESSOR



## EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

- **Estius 2015, 2019 i 2022:** Monitor de natació a Tarragona. Club Natació Constantí (2015 i 2022) i Piscina Torredembarra (2019 i 2022).
- **Temporada 2015-2016:** Delegat i Preparador Físic fútbol amateur. Centre d'Esports Constantí (3a Catalana).
- **Estiu 2016, 2017 i Setmana Santa 2018:** Animador físicoesportiu. La Siesta Camping Resort (Salou).
- **Temporades 2016-2017 i 2017-2018:** Segon Entrenador fútbol. Club de Futbol La Pobla de Mafumet (2a Catalana).
- **Octubre 2020-Desembre 2022:** Entrenador personal i monitor gimnàs. La Cristaleria (Pardinyes, Lleida).
- **Estiu 2021:** Monitor esportiu. Campus SportMadness (Tarragona).
- **Gener 2022 - Actualitat:** Entrenador Gimnàstica Artística. Club INEF.
- **Gener 2023 - Gener 2024:** Coordinador Esportiu. La Cristaleria.
- **Febrer 2024 - Actualitat:** Entrenador personal. The Squared Room.

## EXPERIÈNCIA ARTÍSTICA

- **Cursos 2015-2019:** Component i Coreògraf MovementiCS. Grup d'Expressió Corporal i Dansa de l'INEFC de Lleida.
- **Cursos 2016-2019:** Participació com a ballarí actes institucionals. INEFC Lleida, INEFC Barcelona, Auditori Camp Nou, etc.
- **Abril 2018:** Coreògraf Seminari de Tècniques de Dansa Urbana. Universitat de Cádiz.
- **Maig 2018:** Tallerista IX Seminari Interuniversitari E.C. i Dansa. Universitat de Zaragoza (Huesca).
- **Abril 2019:** Tallerista X Seminari Interuniversitari E.C. i Dansa. Universitat de Salamanca (Zamora).
- **2008-Actualitat:** Participació diferents a competicions de Breaking. Barcelona, Madrid, Lisboa, Pamplona, Saragossa...
- **2018-Actualitat:** Professor de Breaking a Lleida i voltants. Zona Making Off, Ares Dance Studio, LleidaJove, Idansa...

## 2 - PRESENTACIÓ BREAKING

---

### INTRODUCCIÓ

El Breaking, també conegut com Breakdance, és una forma de dansa urbana que es va originar en les comunitats del Hip-Hop en la dècada de 1970 als carrers de Nova York. El que va començar com una expressió artística enmig de la cultura de carrer s'ha transformat en una forma altament tècnica i atlètica de dansa, i ha experimentat una increïble evolució que ho ha portat a convertir-se en un esport olímpic.

### ORÍGENS I CULTURA

El Breaking es va originar en els barris urbans de Nova York, on joves creatius van començar a experimentar amb moviments de dansa i acrobàcies als carrers i parcs. Arrelat en la cultura Hip-Hop, el Breaking es va convertir en una forma d'expressió per a la joventut urbana, canalitzant les seves experiències i emocions a través del moviment i la música.

### RECONOEIXEMENT INTERNACIONAL

A mesura que la cultura Hip-Hop es va estendre globalment, el Breaking també va guanyar popularitat en diferents països. Van sorgir competicions i esdeveniments internacionals on els ballarins demostraven les seves habilitats en batalles i exhibicions coreografiadas.



## 2 - PRESENTACIÓ BREAKING

### CAMÍ CAP ALS JOCS OLÍMPICS

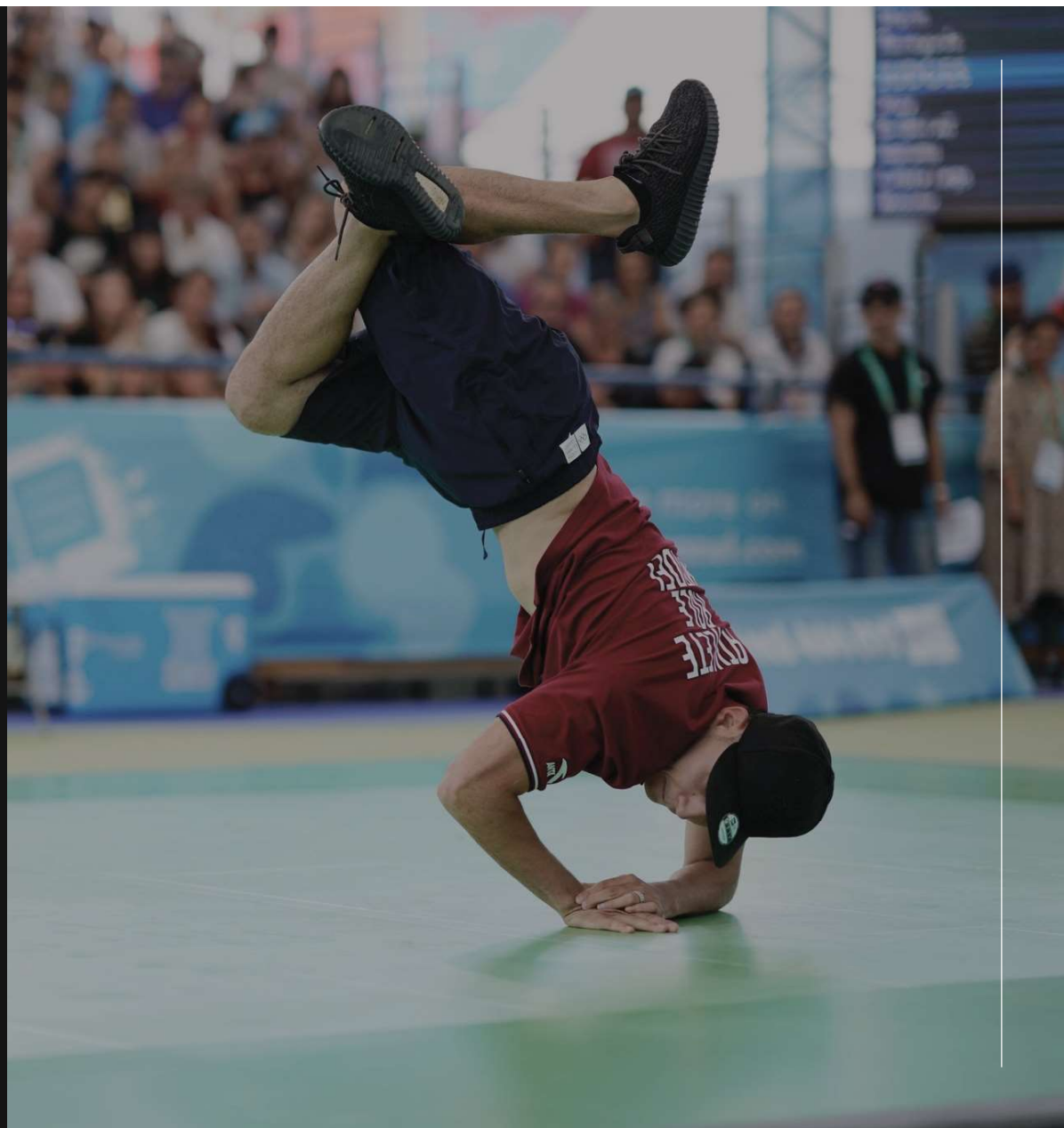
El Breaking va començar a guanyar reconeixement com a esport en si mateix. Organitzacions com la World DanceSport Federation (WDSF) i altres van impulsar el seu camí cap al reconeixement olímpic. En 2018, el Comitè Olímpic Internacional (COI) va aprovar la inclusió del Breaking com a esport en els Jocs Olímpics de la Joventut 2018 a Buenos Aires, l'Argentina.

### ESPORT OLÍMPIC

El Breaking va fer el seu debut olímpic en els Jocs Olímpics de la Joventut 2018, atraient l'atenció d'audiències de tot el món. La mescla de talent, creativitat i competitivitat va convertir al Breaking en un espectacle emocionant per als espectadors.

### INCLUSIÓ EN ELS JOCS OLÍMPICS

L'èxit del Breaking en els Jocs Olímpics de la Joventut va aplanar el camí per a la seva inclusió en els Jocs Olímpics de París 2024 com un esport oficial. Aquesta inclusió va marcar una fita en la història del Breaking, portant aquesta forma d'expressió artística a un escenari global i brindant als ballarins l'oportunitat de competir i representar als seus països en els Jocs Olímpics.



# 3 - DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

## FUNCIONAMENT DE LES CLASSES

Aquesta proposta de classes consisteix en un acostament al ball original de la cultura Hip Hop, el Breaking, o popularment conegut com Breakdance. Inicialment es realitza una contextualització i aclariment de conceptes entorn al ball, una descripció dels diferents tipus de moviment i dels espais on podem trobar aquesta dansa, a més de la identificació de la música i ritmes amb la qual es duu a terme.



Una vegada en la part pràctica, s'ensenyen alguns moviments bàsics de *Toprocks* (moviments dempeus), *Footworks* (moviments de sòl), *Go Down* (transició *Toprock* a *Footwork*), *Freeze* (posicions estàtiques) i *Powermove* (moviments acrobàtics), amb l'objectiu de poder enllaçar els diferents passos i crear una ronda o coreografia. Així mateix, es treballaran aspectes més artístics, com la musicalitat i la interpretació, i socials, estretament relacionats amb els valors de la cultura Hip Hop i el Breaking com són el respecte o el treball en equip. A més, en cada classe es farà una activitat final de *Cypher* (rotllana) o *Battle* (batalla), per a poder anar treballant els coneixements i moviments apresos al llarg de les classes en una situació real.

# 3 - DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

## METODOLOGIES DE TREBALL

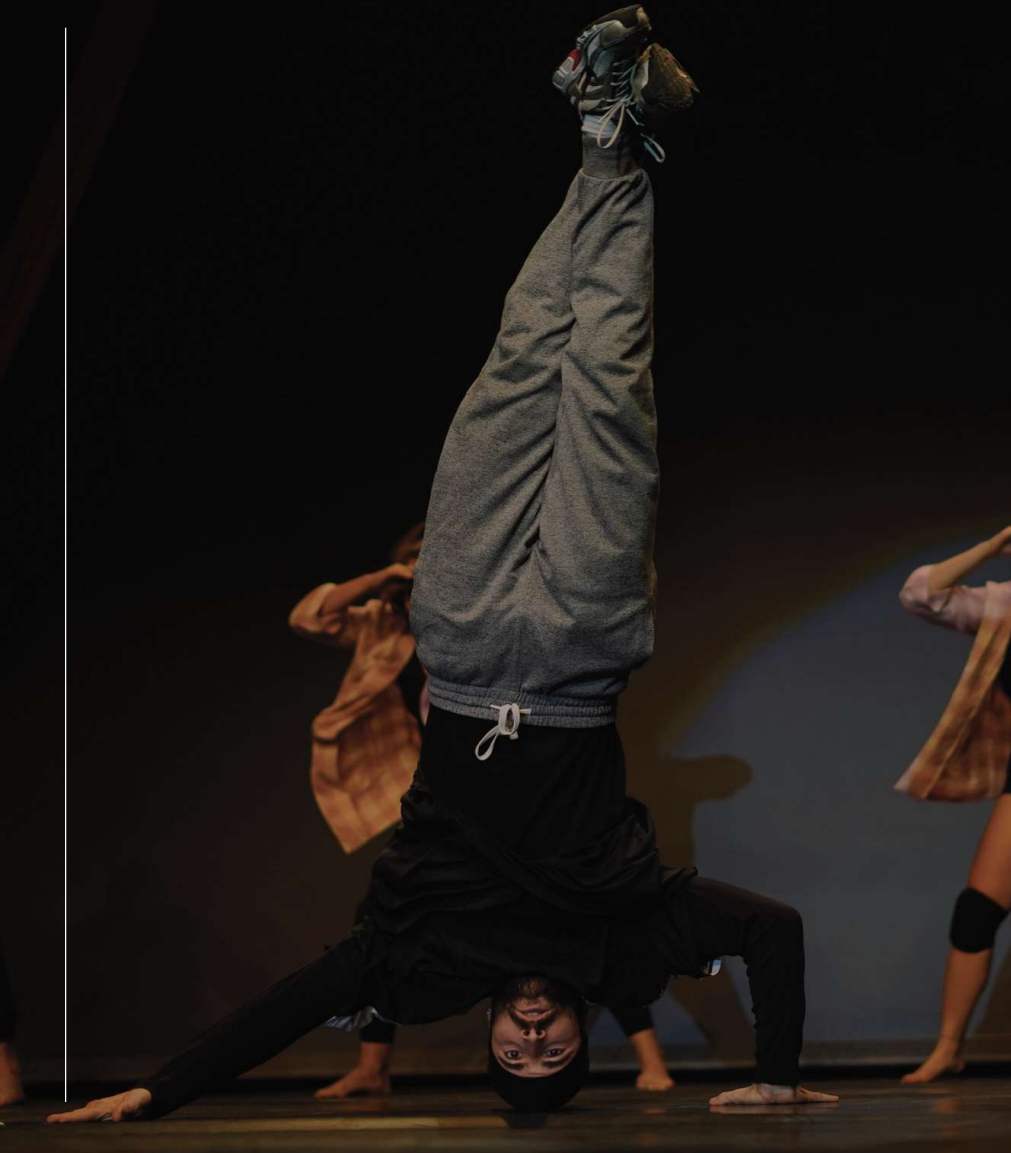
- **Demostració i Repetició:** Es mostra cada moviment de manera clara i precisa. Després, els alumnes ho repeteixen múltiples vegades, parant esment als detalls tècnics i a l'estil.
- **Descomposició:** Es divideixen els moviments complexos en parts més petites i manejables. Ensenyant cada component per separat i després combinant les parts per a formar el moviment complet.
- **Instrucció Guiada:** Proporcionar instruccions verbals mentre els estudiants realitzen els moviments. Això pot ajudar a mantenir el ritme i la sincronització durant l'aprenentatge.
- **Pràctica en Mirall:** Practicar els moviments enfront d'un mirall perquè puguin observar i corregir la seva tècnica en temps real.

- **Exercicis de Condicionament:** Incorporar exercicis específics de condicionament que ajudin a enfortir els músculs necessaris per a realitzar moviments de Breaking, com a exercicis de core i cames.
- **Freestyle i Experimentació:** Dedicarà temps a sessions de *freestyle*, on els estudiants poden experimentar i crear les seves pròpies seqüències de moviments. Això fomenta la creativitat i la confiança.
- **Retroalimentació Personalitzada:** Proporcionar retroalimentació individualitzada a cada estudiant, destacant el que estan fent bé i suggerint àrees de millora específiques.
- **Pràctica en Grup:** Fomentar la pràctica en grup perquè els estudiants puguin observar i aprendre dels seus companys. També poden proporcionar-se retroalimentació mútua.
- **Dinàmiques de Batalla:** Introducció de dinàmiques de batalla amigables on els estudiants poden aplicar els moviments apresos en un context competitiu, fomentant la ràpida presa de decisions i la creativitat.





## 4 - OBJECTIUS GENERALS



1. **Millora de l'Aptitud Física:** Promoure la millora de la resistència cardiovascular, la força muscular, la flexibilitat i la coordinació a través de moviments dinàmics i acrobàtics del Breaking.
2. **Desenvolupament d'Habilitats Motores:** Fomentar el desenvolupament d'habilitats motores fonamentals com l'equilibri, l'agilitat i la coordinació, necessàries per a realitzar moviments complexos i creatius.
3. **Promoció de l'autoexpressió:** Brindar una plataforma per a l'autoexpressió i la creativitat, permetent als participants comunicar les seves emocions i personalitat a través del moviment i la música.
4. **Millora de la Postura i la Tècnica Corporal:** Ensenyar tècniques d'alineació corporal adequada i consciència postural, la qual cosa ajuda a prevenir lesions i a millorar la postura en la vida diària.
5. **Estimulació Mental:** Desenvolupar l'agilitat mental en aprendre seqüències coreogràfiques i moviments nous, la qual cosa requereix concentració i memòria per a executar-los correctament.
6. **Confiança i Autoestima:** Fomentar la confiança en un mateix i l'autoestima en superar desafiaments físics i artístics, i en rebre reconeixement per l'esforç i la millora personal.
7. **Treball en Equip i Col·laboració:** Conrear el treball en equip i la col·laboració a través d'activitats grupals i la pràctica de moviments en parella, fomentant la comunicació i la companyonia.
8. **Connexió Cultural:** Explorar la història i la cultura del Breaking com a part de la cultura Hip-Hop, la qual cosa pot portar a una major comprensió de la música, la dansa i la història.
9. **Gestió de l'Estrès:** Proporcionar una via per a alliberar l'estrès i la tensió a través de la dansa i el moviment, promovent una sensació general de benestar i relaxació.
10. **Desenvolupament de la Disciplina:** Fomentar la disciplina i la perseverança en practicar moviments repetidament i treballar per a aconseguir millores constants en la tècnica i l'estil.

## 5 - OBJECTIUS ESPECÍFICS

1. **Aprenentatge de Fonaments:** Ensenyar els moviments fonamentals del Breaking, com el *toprock*, *footwork*, *power moves* i *freezes*, perquè els participants desenvolupin una base sòlida.
2. **Tècnica i Precisió:** Millorar la tècnica en cada moviment, posant l'accent en l'execució correcta, la postura i la coordinació entre diferents parts del cos.
3. **Seqüenciació de Moviments:** Ajudar els estudiants a combinar moviments en seqüències fluides i coherents, la qual cosa promou la creativitat i l'estil personal.
4. **Exploració d'Estils:** Introduir als estudiants en diferents estils de Breaking, com el *old school* i el *new school*, perquè compreguin la diversitat i l'evolució de l'art.
5. **Improvisació i Freestyle:** Animar als participants a improvisar i crear les seves pròpies combinacions de moviments durant les sessions de *freestyle*, millorant l'espontaneïtat i la creativitat.
6. **Musicalitat i Ritme:** Ensenyar als estudiants a ballar en sincronització amb la música, la qual cosa els permet interpretar i expressar-se a través del moviment.
7. **Expressió Personal:** Fomentar l'autoexpressió i l'originalitat en l'estil de cada estudiant, encoratjant la creació de moviments únics i autèntics.
8. **Treball en Equip en Batalles:** Preparar als estudiants per a participar en batalles de Breaking, on han de demostrar la seva habilitat per a improvisar i competir de manera amigable.
9. **Domini de Transicions:** Ensenyar als estudiants a realitzar transicions suaus i fluides entre diferents moviments i postures, la qual cosa millora la fluïdesa en el ball.
10. **Performance i Actuació:** Preparar als participants per a presentacions en viu, ajudant-los a desenvolupar habilitats per a actuar i transmetre emocions a través del ball.
11. **Confiança en Escenari:** Fomentar la confiança en l'escenari i la capacitat d'enfrontar públics, la qual cosa pot ser útil en altres àrees de la vida.

