

I Jornada de formació per al professorat d'educació física

" El repte de l'EF avui" – 11.02.09

BATUKA

1. QUÈ ÉS BATUKA?

Batuka és un mètode de gimnasia aeròbica amb música original. Fusiona la gimnasia amb el ball a través de coreografies dissenyades per a realitzar un treball muscular i cardiovascular complet, aportant al cos i a la ment, equilibri i benestar d'una manera fàcil, senzilla, original i divertida.

El mètode Batuka és idoni per a mantenir la salut, posar-se en forma, treballar la coordinació motriu, cremar calories i divertir-se.

La música del mètode Batuka és totalment original, composta especialment per a cada rutina de gimnasia, amb ritmes com la Samba, el Reggaeton, la Salsa, el Merengue, la Rumba flamenca, la Techno Cumbia o el Latin Dance entre altres.

Els moviments utilitzats estan inspirats en balls tropicals i en arts marcialis com la Capoeira o el Tai Chi.

Batuka és dansa i exercici físic, ritme i expressió corporal, energia i salut.

2. MÈTODE BATUKA

El fet és que el mètode batuka és una barreja de passos d'aerobic, step i passos de ball.

Al igual que una classe de aerobic, consta de 3 parts:

- escalfament
- part principal
- relaxació i estiraments

La diferència entre l'aerobic i la batuka resideix a la barreja, en la fusió d'estils que aporta la Batuka encara que, en detriment de l'aerobic, utilitza un mètode més rígid ja que les coreografies estan estipulades i no estan obertes a facilitar canvis.

En relació a la relaxació, a la Batuka es barregen estiraments amb moviments de Capoeira, Kung Fu, Boxa i Tai Chi.

3. LA BATUKA A L' ESCOLA

Existeixen al mercat diferents productes Batuka:

- BATUKA LATIN, molt divertit i aplicable a l' escola
- BATUKA EXTREME, recomanat per als adults per la seva dificultat
- BATUKA JUNIOR, menys divertit i amèè que el LATIN però aplicable a l' escola
- BATUKA POWER, un nou producte que va sortir a la venda al novembre de 2007.

• La justificació del treball de Batuka a l' escola té diverses raons:

- treball de la coordinació motriu
- el ritme
- danses
- salut i hàbits saludables
- resistència aeròbica

• El treball escolar de la Batuka, donat el grau de dificultat de coordinació que requereix, es recomanaria a partir de Cicle Mitjà de Primària, depenent dels grups i del nivell de competència motriu, fins arribar al treball més sistemàtic a Secundària.

• De igual manera, el treball de la Batuka a l' escola ha de ser menys rígid, deixant introduir canvis a les coreografies o als passos bàsics depenent del nivell del grup-classe i de les possibles dificultats que puguin sorgir, ja que el principal component de la Batuka és la diversió.

• A continuació, comencem el treball del BATUKA LATIN a l' escola, assenyalant possibles variacions. El mètode d' ensenyança utilitzat és la sessió dirigida encara que sempre es pot donar un marge a possibles noves idees que aportí el propi alumnat.

• Coreografies:

Batuka Latin: - escalfament: DÉJATE AMAR (Reggeaton)

- Cicle Mitjà : CHI-KI-CHA (SAMBA)
- Cicle Superior : LA QUE QUIERO YO (REGGAETON)
- ESO: BANDOLERA (CUMBIA)
ESTA PENA MIA (RUMBA FLAMENCA)

Batuka Power: - escalfament: RESPIRA (Eastern Reggeaton)

- Cicle Superior/ESO: Bendita
- ESO: Crucifícao

BATUKA LATIN

- ESCALFAMENT: - *Déjate amar (Reggaeton)*

PASOS BÀSICS:

1. - agafar aire i expulsar-lo
- estirar dreta- estirar esquerra
- estirar al davant- estirar a dalt - estirar enrera
2. **STEP TOUCH:** pas costat-costat (doble) + braços (colzes flexionats) 4
3. **MARXA OBERTA:** simple - simple- doble + Braços (estirats) 4
4. **MARXA DAVANT (4) + 2 CERCLES** flexionant cames +
(agafa aire) (expira)
MARXA ENRERA (4) + 2 CERCLES flexionant cames
(agafa aire) (expira)
5. **GRAPEVINE CREUAT:** davant- darrera- davant 3

COREOGRAFIA

- N° 1 agafa aire- expira- estira dreta - estira esquerra (1)
- N° 2 STEP TOUCH (4)
- N° 3 MARXA OBERTA (4)
- N° 4 MARXA DAVANT - CERCLES - DARRERA - CERCLES (1)
- N° 5 GRAPEVINE CREUAT (3)
- N° 4 MARXA DAVANT - CERCLES - DARRERA - CERCLES (1)
- N° 5 GRAPEVINE CREUAT (3)
- N° 1 agafa aire- expira - estira dreta - estira esquerra (1)
- N° 2 STEP TOUCH (4)
- N° 3 MARXA OBERTA (4)
- N° 2 STEP TOUCH (4)
- N° 3 MARXA OBERTA (4)
- N° 4 MARXA DAVANT - CERCLES - DARRERA - CERCLES (1)
- N° 5 GRAPEVINE CREUAT (3)
- N° 4 MARXA DAVANT - CERCLES - DARRERA - CERCLES (1)
- N° 5 GRAPEVINE CREUAT (3)
- N° 1 agafa aire - expira - estira dreta - estira esquerra (1)
- N° 2 STEP TOUCH (4)
- N° 3 MARXA OBERTA (4)
- N° 2 STEP TOUCH (4)
- N° 3 MARXA OBERTA (4)
- N° 1 agafa aire - estira camaa dreta/esquerra - puja adalt - agafa aire i expira
- FINAL

BATUKA LATIN

- PART PRINCIPAL: - **Chi-ki-cha (samba)** (CICLE MITJÀ)

PASOS BÀSICS:

1. **GENOLLS (4) + SAMBA ENRERA (4) + braços**
2. **MAMBOS (2) + SALTS (2) + braços**
3. **LUNGE (4 braços dalt + 4 braços baix)**
4. **ABDOMINALS:** - costat - costat - al mig - al mig
- laterals ràpides

COREOGRAFIA

- N° 1 GENOLLS + SAMBA (2)
- N° 2 MAMBOS + SALTS (4)
- N° 3 LUNGE (2)

- N° 1 GENOLLS + SAMBA (2)
- N° 2 MAMBOS + SALTS (4)
- N° 3 LUNGE (2)

- N° 1 GENOLLS + SAMBA (2)

- N° 4 ABDOMINALS (2)

- N° 2 MAMBOS + SALTS (4)
- N° 3 LUNGE (2)

- N° 1 GENOLLS + SAMBA (2)
- N° 2 MAMBOS + SALTS (4)
- N° 3 LUNGE (2)

- N° 1 GENOLLS + SAMBA (4)
- FINAL

BATUKA LATIN

PART PRINCIPAL: - *La que quiero yo* (reggaeton)
(CICLE SUPERIOR)

PASOS BÀSICS:

1. **LUNGE** : simple - simple - doble + braços
2. **STOP ONDES (4) + GIR (4T) + 3 PUNYS**
3. **PATADA DAVANT - PATADA LATERAL (3) + CHA CHA + braços**
4. **ABDOMINALS:** costat - costat - 4 davant

COREOGRAFIA

- N° 1 LUNGE (4 + 4)
- N° 2 STOP ONDES + GIR + PUNYS (1)
- N° 3 PATADA DAVANT - PATADA LATERAL - CHA CHA (4)

- N° 1 LUNGE (4)
- N° 2 STOP ONDES + GIR + PUNYS (1)
- N° 3 PATADA DAVANT - PATADA LATERAL - CHA CHA (4)

- N° 1 LUNGE (4)
- N° 2 STOP ONDES + GIR + PUNYS (1)
- N° 3 PATADA DAVANT - PATADA LATERAL - CHA CHA (4)

- N° 4 ABDOMINALS (4)

- N° 1 LUNGE (4)
- N° 2 STOP ONDES + GIR + PUNYS (1)
- N° 3 PATADA DAVANT - PATADA LATERAL - CHA CHA (4)

- N° 1 LUNGE (4)
- N° 2 STOP ONDES + GIR + PUNYS
- FINAL

BATUKA LATIN

- PART PRINCIPAL: - **Bandolera (Cumbia)** (ESO)

PASOS BÀSICS:

1. **PAS CUMBIA:** simple, doble o simple-simple-doble + braços
2. **PASEILLO:** gir sencer cap a la dreta i cap a l' esquerra
3. **GENOLLS(3) + SENTADILLAS(2):** portar un genoll cap a enrera
4. **CABALLITO:** uve saltada i fent un quadrat

1. COREOGRAFIA

- Cames obertes (12) + colzes adalt + pujar i baixar cadera
- N° 1 CUMBIA SIMPLE (8)
- N° 1 CUMBIA DOBLE (4)

- N° 1 CUMBIA simple - simple- doble davant (4)
- N° 2 PASEILLO dreta - esquerra (2)
- N° 1 CUMBIA simple- simple - doble enrera (4)
- N° 2 PASEILLO dreta - esquerra (2)
- N° 3 GENOLLS + SENTADILLAS (4)
- N° 4 CABALLITO (4)

- N° 1 CUMBIA simple-simple-doble davant (4)
- N° 2 PASEILLO dreta - esquerra (2)
- N° 1 CUMBIA simple-simple-doble enrera (4)
- N° 2 PASEILLO dreta - esquerra (2)
- N° 3 GENOLLS + SENTADILLAS (4)
- N° 4 CABALLITO (4)

- N° 3 GENOLLS + SENTADILLAS (4)

- Caderas (8) + cames obertes (8) + puja i baixa cadera

- N° 3 GENOLLS + SENTADILLAS (4)

- 2 SENTADILLAS
- FINAL

BATUKA POWER

- ESCALFAMENT: - *Respira (Eastern Reggaeton)*

PASOS BÀSICS:

1. DOBLE STEP TOUCH + braços
2. TOQUES (puntes) - sense girar (4 + 4)
- girats (4 + 4)
3. BÀSIC (step)
4. PATADA + MARXA + PATADA + MARXA
5. MARXES - davant (4)
- darrera (4)
6. GENOLL simple-simple-doble
7. GENOLL (4 dreta + 4 esquerra)

2.1 COREOGRAFIA

- N° 1 DOBLE STEP TOUCH (1)
- N° 2 TOQUES sense girar (4)
- N° 1 DOBLE STEP TOUCH (1)
- N° 2 TOQUES sense girar (4)
- N° 1 DOBLE STEP TOUCH (1)
- N° 2 TOQUES girats (4)
- N° 1 DOBLE STEP TOUCH
- N° 2 TOQUES girats (4)

- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) davant
- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) darrera

- Estira cama + quadriceps dreta - esquerra

- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) davant
- N° 3 BÀSIC
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) darrera

- N° 1 DOBLE STEP TOUCH (1)
- N° 2 TOQUES sense girar (4)
- N° 1 DOBLE STEP TOUCH (1)
- N° 2 TOQUES sense girar (4)
- N° 1 DOBLE STEP TOUCH (1)
- N° 2 TOQUES girats (4)
- N° 1 DOBLE STEP TOUCH (1)
- N° 2 TOQUES girats (4)

- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) davant
- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) darrera

- Estira braços

- N° 6 GENOLLS simple- simple-doble (2)
- N° 7 GENOLLS (4+4)

- Estira cama + quadriceps dreta - esquerra

- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA +

- PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) davant
- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) darrera
- Estira braços
- N° 6 GENOLLS simple-simple-doble (2)
- N° 7 GENOLLS (4+4)
- N° 6 GENOLLS simple-simple-doble (2)
- N° 7 GENOLLS (4+4)
- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) davant
- N° 3 BÀSIC (1)
- N° 4 PATADA + MARXA + PATADA + MARXA (1)
- N° 5 MARXES (4) darrera
- FINAL

BATUKA POWER

- PART PRINCIPAL: - *Bendita (Afro Dance)*

PASOS BÀSICS:

1. **POSES BENDITA:** - mans adalt (1) + colzes al costat (2)
- mans cintura (2) + puny abaix (1)
2. **CHACHA GENOLL ENRERA + PUNYS (4)**
3. **MARXA DAVANT (4)**
4. **LUNGE COSTAT (4)**
5. **POSES BENDITA OLÉ** mans adalt + cintura + olé
6. **CHACHA (4) + MANS FLAMENQUES**
7. **FLEXIÓ CAMES DAVANT (4) + BRAÇOS**
8. **PAS TORERO:** gir sencer dreta + gir sencer esquerra
9. **PASOS CHACHA ENRERA COSTAT (4)**
10. **2 MARXES OBERTES + 1 SALT + PALMADA JUNTANT CAMES**

2.2 COREOGRAFÍA

- MARXA OBERTA
- 1 PEU AVANÇAT + BRAÇOS
(dreta- esquerra)
- Nº 1 POSES BENDITA
- Nº 2 CHACHA GENOLL (4)
- Nº 3 MARXA DAVANT (4)
- Nº 4 LUNGE COSTAT (2)
- Nº 5 POSES BENDITA OLÉ
- Nº 6 CHACHA (4)
- Nº 7 FLEXIÓ CAMES (4)
- Nº 8 PAS TORERO
- Nº 6 CHACHA (4)
- Nº 7 FLEXIÓ CAMES (4)
- Nº 8 PAS TORERO
- Nº 1 POSES BENDITA
- Nº 2 CHACHA GENOLL (4)
- Nº 3 MARXA DAVANT (4)
- Nº 4 LUNGE COSTAT (2)
- Nº 5 POSES BENDITA OLÉ
- Nº 6 CHACHA (4)
- Nº 7 FLEXIO CAMES (4)
- Nº 8 PAS TORERO
- Nº 6 CHACHA (4)
- Nº 7 FLEXIO CAMES
- Nº 8 PAS TORERO
- 3 PUNTES + PAS DAVANT-DARRERA (2)
- 2 PUNTES
- Nº 1 POSES BENDITA
- Nº 2 CHACHA GENOLL (4)
- Nº 3 MARXA DAVANT (4)
- Nº 4 LUNGE COSTAT (2)
- Nº 5 POSES BENDITA OLÉ
- PEU DAVANT + 2 PALMADES (2)
- Nº 9 CHACHA ENRERA COSTAT (4)
- Nº 10 MARXA + SALT+ PALMADA(2)
- Nº 9 CHACHA ENRERA COSTAT (4)
- Nº 10 MARXA + SALT + PALMADA (2)
- Nº 9 CHACHA ENRERA COSTAT (4)
- Nº 10 MARXA + SALT + PALMADA (2)
- EQUILIBRI: - cama costat + davant + costat + enrera (2 d-e)
- cama doblegada al genoll (2 d-e)

- N° 1 POSES BENDITA
 - N° 2 CHACHA GENOLL (4)
 - N° 3 MARXA DAVANT (4)
 - N° 4 LUNGE COSTAT (2)
 - N° 5 POSES BENDITA OLÉ
- N° 1 POSES BENDITA
 - N° 2 CHACHA GENOLL (4)
 - N° 3 MARXA DAVANT (4)
 - N° 4 LUNGE COSTAT (2)
 - N° 5 POSES BENDITA OLÉ (2 OLÉS)
 - FINAL

BATUKA POWER

- PART PRINCIPAL: - *Crucificao (Samba Dance)*

PASOS BÀSICS:

1. **POSES CRUCIFICAO:** - mans en creu i cames obertes
- mans creuades cintura i cames tancades
2. **LUNGE COSTAT (4)**
3. **TOC DAVANT DARRERA (4)**
4. **JUMP OBRE TANCA (2)**
5. **ARQUER (4)**
6. **UVE DAVANT DARRERA (adaptat de mambo+salt+caixa)**
7. **POSES CUL (6)**
8. **CRUCIFICAO:** salt + obre + puntes costat (5) + puntes saltades (4)
9. **GINGA:** salt enrera en forma de U

2.3 COREOGRAFÍA

- N° 1 POSES CRUCIFICAO
- N° 2 LUNGE COSTAT (4)
- N° 3 TOC DAVANT DARRERA (4)
- N° 4 JUMP OBRE TANCA (2 + 1 LENT)
- N° 5 ARQUER (4)
- N° 6 UVE DAVANT DARRERA
- N° 5 ARQUER (4)
- N° 7 POSES CUL (6)
- N° 8 CRUCIFICAO (2)
- N° 6 UVE DAVANT DARRERA
- N° 5 ARQUER (4)
- N° 7 POSES CUL (6)
- N° 8 CRUCIFICAO (2)
- N° 1 POSES CRUCIFICAO
- N° 2 LUNGE COSTAT (4)
- N° 3 TOC DAVANT DARRERA (4)
- JUMP OBRE TANCA (2 + 1 LENT)
- FINAL
- N° 3 TOC DAVANT DARRERA (4)
- N° 4 JUMP OBRE TANCA (2 + 1 LENT)
- N° 5 ARQUER (4)
- N° 6 UVE DAVANT DARRERA
- N° 5 ARQUER (4)
- N° 7 POSES CUL (6)
- N° 8 CRUCIFICAO (2)
- SENTADILLA SIMPLE-SIMPLE-DOBLE (4)
- N° 9 GINGA EN U (6)
- MARXA OBERTA (4)
- N° 9 GINGA EN U (6)
- MARXA OBERTA (4)
- N° 8 CRUCIFICAO (2)
- N° 5 ARQUER (4)

BATUKA POWER

- PART PRINCIPAL: - *Aire (Ultra Jump)*

PASOS BÁSICS:

1. DIRECTE + TWIST + DIRECTE + 4 PATADES DAVANT
2. JOGGING + 2 PATADES LATERALS
3. PATADA LATERAL (3 temps)
4. DOBLE PUNY DIRECTE saltant + BALANCEIGS-ESQUIVES (3) + DESPLAÇAMENT
5. CAIXES (3) + PATADA CIRCULAR

2.4 COREOGRAFÍA

- N° 1 DIRECTE + TWIST + DIRECTE + 4 PATADES DAVANT (lent)
- N° 1 DIRECTE + TWIST + DIRECTE + 4 PATADES DAVANT (2)
- N° 4 DOBLE PUNY DIRECTE + ESQUIVES (2)

- N° 2 JOGGING + 2 PATADES LATERALS (2)
- N° 3 PATADA LATERAL 3T (4)
- N° 4 DOBLE DIRECTE + ESQUIVES (2)

- N° 2 JOGGING + 2 PATADES LATERALS (2)
- N° 3 PATADA LATERAL 3T (4)
- N° 4 DOBLE DIRECTE + ESQUIVES (2)

- N° 5 CAIXES + PATADA CIRCULAR (2)
- Agafa aire

- N° 2 JOGGING + 2 PATADES LATERALS (2)
- N° 3 PATADA LATERAL 3T (4)
- N° 4 DOBLE DIRECTE + ESQUIVES (2)

- N° 1 DIRECTE + TWIST + DIRECTE + 4 PATADES DAVANT (2)
- N° 4 DOBLE DIRECTE + ESQUIVES (2)
- FINAL

BATUKA LATIN

- PART PRINCIPAL: - **Esa morena** (ESO)

PASOS BÀSICS:

1. **MARXA OBERTA CADERA** (4 costat + 4 dalt) + braços
2. **MAMBO + CHACHA** (davant) braços adalt (4) + 4 desplaçats al costat
3. **CAIXA + CHASSE** (4) costat
4. **MARXA + MARXA + DOBLE** davant (4), darrera (4)
5. **SALT** (desplaçat) + **LUNGE** (3)
6. **MAMBO GIRAT** (4) **VOLTA**

3. COREOGRAFIA

- obre - obre - tanca - tanca
- N° 1 **MARXA OBERTA CADERA** (4 + 4 + 4 + 4)

- N° 2 **MAMBO + CHACHA** (4 DAV. + 4 COST. + 2 DAV. + 2 COST. + 2 DAV. + 2 COST.)
- N° 3 **2 CAIXES + 4 CHASSES** (2)
- N° 4 **MARXA + MARXA + DOBLE** (4 dav. + 4 darrera)

- N° 2 **MAMBO + CHACHA** (4 DAV. + 4 COST. + 2 DAV. + 2 COST. + 2 DAV. + 2 COST.)
- N° 3 **2 CAIXES + 4 CHASSES** (2)
- N° 4 **MARXA + MARXA + DOBLE** (4 dav. + 4 darrera)

- N° 5 **SALT** (desplaçat) + 3 **LUNGE** (4)

- N° 1 **MARXA OBERTA CADERA** (4 + 4 + 4 + 4)
- N° 6 **MAMBO GIRAT** (4) **VOLTA** (2)
- N° 5 **SALT** (desplaçat) + 3 **LUNGE** (4)

- N° 1 **MARXA OBERTA CADERA** (4 + 4 + 4 + 4)
- N° 6 **MAMBO GIRAT** (4) **VOLTA** (2)
- N° 5 **SALT** (desplaçat) + 3 **LUNGE** (4)

- N° 1 **MARXA OBERTA CADERA** (4 + 4 + 4 + 4)
- Obre - obre - tanca - tanca
- FINAL

BATUKA LATIN

- PART PRINCIPAL: - **Abusame** (ESO)

PASOS BÀSICS:

1. N° 1 2 LUNGE (3) + GENOLL + GIR + CHACHA + GIR + CHACHA
2. N° 2 CHASSE DAVANT (4) + UVE (2) + CHASSE DARRERA (4) + UVE (2)
3. N° 3 TOCS TALÓ (3) + TWIST

4. COREOGRAFIA

- LUNGE 1-1-2 (4)
- N° 1 2 LUNGE (3) + GENOLL + GIR + CHACHA + GIR + CHACHA (2)
- N° 2 CHASSE DAV. (4) + UVE (2) + CHASSE DAR. (4) + UVE (2)
- N° 1 2 LUNGE (3) + GENOLL + GIR + CHACHA + GIR + CHACHA (2)
- N° 2 CHASSE DAV. (4) + UVE (2) + CHASSE DAR. (4) + UVE (2)
- N° 1 2 LUNGE (3) + GENOLL + GIR + CHACHA + GIR + CHACHA (2)
- 4 STEP COSTAT + 4 STEP COSTAT + MARXA OBERTA (2)
- N° 3 TOCS TALÓ (3) + TWIST (4 + 4 SALTATS)
- N° 1 2 LUNGE (3) + GENOLL + GIR + CHACHA + GIR + CHACHA (2 + 2)
- FINAL

