

---

Alumna: Marta Padilla Lobato

Tutora: Helen Soler

# Objectiu: FAMA 2028

---

## Presentació

Aquest treball reflecteix el que vull fer en acabar batxillerat (què vull estudiar, en quins estils em vull formar, a on vull anar, etc.) i és una manera de mostrar-me a mi mateixa i a l'altra gent que el ball és una vocació i que, si vull, puc arribar a dedicar-me professionalment a la dansa.

Fer-lo ha estat un luxe per a mi, ja que he pogut investigar sobre el que de veritat m'agrada i resoldre incògnites que tenia. He pogut fer alguna coreografia pròpia, cosa que m'ha agradat molt perquè he descobert moviments nous o passos que no sabia que podia fer, i ha estat una manera de saber que això és al que realment em vull dedicar.

Hi ha molta gent que creu que la dansa no és un esport i per això també vull ensenyar que dedicar-se a això és un camí dur i difícil, però que tot és possible amb esforç i dedicació.

## Metodologia

El títol del projecte és *Objectiu: FAMA 2028*, ja que aquest programa és com la meua primera meta a llarg termini. Hi hauré de treballar molts anys, però no hi perdo res, per intentar-ho.

---



FFAMA

A BAILAR

---

El treball està dividit en dues parts, la part teòrica i la part pràctica.

A la part teòrica explico en què consisteix la meva primera meta de formar part del programa FAMA (què és aquest programa i com hi puc entrar). A continuació cito detalladament quins graus vull cursar a la universitat i les raons per les quals els vull cursar.

Com que volia donar un toc científic a aquest projecte, he decidit posar una part la qual ens parla sobre els avantatges de la dansa tant mentalment com físicament. Seguint el fil de les meves expectatives de futur, comento com és el món de la dansa: què es busca (prototips, aptituds, formació...?) i el que m'espera pel que fa a l'alimentació (com cuidar-la), la falta de confiança i la motivació (com tenir autoconfiança i no perdre la motivació) i l'estat físic i mental que cal mantenir per poder portar les crítiques o exigències de la millor manera possible. A més, explico com es busca feina, les sortides professionals de cadascuna de les carreres que vull fer i faig un petit avenç del currículum que m'agradaria tenir el 2038, quan ja tingui 37 anys. En darrer lloc, i no menys important, creia convenient posar una part que molta gent es pregunta: si això és una feina de veritat. I he volgut explicar com funcionen les jubilacions en el món de la dansa.

Respecte a la part pràctica, es divideix en tres pràctiques que van relacionades amb parts de la part teòrica.

El primer que vaig decidir era que volia fer entrevistes, tant als concursants i professors de FAMA, com a ballarins propers a mi.

Quan ja havia començat el treball, vaig pensar que seria interessant fer les coreografies que et demanen al càsting de FAMA, de manera que podria fer les meves primeres peces en solitari.

L'últim projecte pràctic que vam pensar la meva tutora i jo va ser el de fer una revista que reflectís tot el que havia fet des del dia d'avui fins a l'any 2038. És a dir, explicar a manera d'entrevista si havia complert tot el que dic en aquest treball.

Després de la conclusió ve l'annex, en el qual explico els tipus de danses que hi ha (com es classifiquen, en què consisteixen...).

## **Cos del treball**

FAMA és un programa de ball emès a Movistar+. És un concurs que ja porta 6 temporades en antena (cinc van ser emeses del 2008 al 2011 a Cuatro i aquesta última ha estat aquest 2018 a Movistar+) i que consta de setze persones que passen tres mesos en una casa on les vint-i-quatre hores són dedicades al ball.

Durant tota l'estada a la casa, reben *workshops*, tutories, classes de clàssic, classes de ioga o *zumba*, classes de motivació, de música, de com gestionar les emocions; fan vídeos pel canal de YouTube, com ara *challenges*, de tant en tant fan alguna festa, però sempre tot té a veure amb el ball i amb estar en moviment.

---

---

Passen tres mesos com si fossin ballarins professionals. Per entrar-hi, s'ha de passar un càsting.

El càsting de FAMA consta de quatre proves diferents en les quals et demanen que donis el màxim de tu mateix. En la primera, et demanen juntament amb un grup de persones que facis *freestyle* amb una cançó aleatòria que trien els professors. Si passes aquesta prova, has de presentar una coreografia pròpia d'un minut i mig. Un cop passes aquesta fase i ets escollit per anar a Madrid (la prova final), has de fer un altre solo d'un minut i mig i també aprendre una coreografia feta per un dels professors per veure les capacitats de cada un dels ballarins. Un cop passat aquest últim càsting, trien els quinze concursants que passaran a participar al programa.

En els quatre anys després de batxillerat estudiaré CAFE a l'EUSES, el centre adscrit a la Universitat de Girona, a Salt.

Aquesta carrera em proporcionarà flexibilitat i experiència en altres esports que m'ajudarà a especialitzar-me en altres àmbits. En cas de lesió en la meua carrera com a ballarina, m'aportaria una altra feina a la qual em podria dedicar si no pogués seguir ballant.

Durant aquests quatre anys seguiria formant-me en altres estils de ball tant a Girona com a fora, a la resta d'Espanya.

Quan hagi finalitzat la carrera de CAFE, me n'aniré a Barcelona a fer la carrera de ballarina professional a l'escola VARIUM, basada en aprendre a cultivar la paciència i el treball constant que ens porta a resultats satisfactoris no solament per a la meta final, sinó al dia a dia.

Aquesta carrera em permetrà especialitzar-me en tots els estils de ball i ser més versàtil. Al llarg d'aquests tres anys de carrera seguiré formant-me en escoles de Barcelona com les que he dit anteriorment, però ho faré durant l'any.

Els avantatges que ens aporta la dansa físicament són òbvies. Si portem un estil de vida saludable, amb aquest esport podem aconseguir un cos atlètic i tonificat. A més d'un bon aspecte, ens aportarà una bona salut, que és molt important per a l'esport al qual ens dediquem.

La dansa ens aporta molts beneficis en l'àmbit psicològic dels quals no som conscients. Un dels més importants és que millora l'estat d'ànim, com qualsevol altre esport, perquè el cos allibera endorfines (les hormones de la felicitat). En ballar, el nostre cos deixa a part les preocupacions i els problemes, baixen els nivells d'estrés i tensió.

El món de la dansa és igual que el món del modelatge. Les empreses busquen un model de noia prima, guapa, alta i que sàpiga ballar el màxim d'estils possible. Tot i que últimament l'alçada està deixant de ser important, tenir un bon cos o ser guapa, segons la societat, és un plus que ajuda molt a ser escollida per una empresa de dansa.

---

---

En el món de la dansa, la feina es troba realitzant molts càstings i, si ens agafen, anirem pujant esglaons i anirem assolint un paper més important i serem més coneguts en aquesta professió.

Actualment, també podem aconseguir feina a través de les xarxes socials. Si tenim un Instagram o un Twitter atractius, que mostrin com ballem i els treballs que hem realitzat, podrem anar obtenint més i més seguidors i que escoles de ball o artistes vulguin treballar amb nosaltres.

Els artistes (cantants, ballarins i trapezistes) poden accedir a la jubilació més aviat que la resta de cotitzants per motius de dificultat o perillositat en l'activitat que realitzen. Tot i ser més anticipada, no hi ha cap reducció de diners cobrats. Generalment, els artistes es basen segons les normes del règim general de la Seguretat Social, però en el cas de la jubilació, és diferent.

He escollit fer aquestes entrevistes als concursants del programa de televisió FAMA, a un dels seus professors i a persones properes a mi que es dediquen a la dansa, ja que és una manera de veure els diferents punts de vista de cada persona i també saber com han arribat a dedicar-se professionalment a això.

Les preguntes que els faig estan enfocades a com ha estat la seva vida com a ballarí o ballarina, com van afrontar el programa (en el cas dels concursants de FAMA), on s'han format i quins consells em donarien, entre d'altres.

La meva segona part, la pràctica, consta de quatre coreografies, i cada una té la seva funció.

La primera de totes és una que dura 30 segons i és una improvisació (no està preparada). En el càsting de FAMA, la primera fase és de *freestyle*.

La següent seria la *coreo* que faria si m'haguessin agafat a la fase de *freestyle*.

Aquesta em permetria anar a la prova final si fos escollida.

La penúltima, i la que faria a la prova final, és més del meu estil i la podria gaudir més sabent que ja soc dins el programa.

L'última és en parella perquè, si no m'agafessin, participaria en el càsting *online*, en el qual t'has de gravar ballant amb la que vols que sigui la teva parella.

Gràcies a elles, he pogut descobrir moviments nous i desafiar-me a mi mateixa per créixer com a coreògrafa.

L'última part de la pràctica és aquesta revista que va ser idea de la meva tutora i meva i la veritat és que em va encantar fer-la.

El disseny de la revista és propi i està fet a mà. No és un estil predeterminat d'algun programa d'edició.

Aquesta revista és futurista, ja que representa una revista del 2038 on se'm fa una entrevista sobre la meva vida com a ballarina.

Finalment vaig decidir fer un annex, en el qual explico els tres tipus de danses: les folklòriques, les clàssiques i les urbanes.

---

---

## Conclusió

Crec que aquest treball m'ha ajudat molt a adonar-me que s'han de tenir somnis i s'ha d'apuntar alt perquè, si ens conformem amb el que tenim o anem pel camí fàcil, mai no estarem satisfets amb nosaltres mateixos. Sempre hauríem d'intentar nodrir-nos de totes les formes possibles.

L'he gaudit molt i he pogut adonar-me de coses que no sabia, com el tema de jubilació o com es troba feina. També he estat ampliant molt els meus coneixements sobre els tipus de danses que hi ha i sobre com trobar sortides professionals amb el que vull estudiar en un futur.

Les entrevistes que vaig fer als concursants de FAMA em van servir per prendre consciència que m'espera un camí difícil però molt bonic. Espero poder gaudir-lo, treballar de valent i donar el millor de mi per acabar com les persones que he entrevistat i finalment poder treballar del que m'agrada, que és el ball.

## Bibliografia i webgrafia

– *Los beneficios psicológicos de bailar* [en línia] 3 set. 2018. <<https://www.mentechocolate.com/los-beneficios-psicologicos-bailar/>> [Consulta: 2 agost 2018]

– GONZALEZ A. *10 Increíbles Beneficios del Baile en Niños y Adultos* [en línia] 26 nov. 2016. <<https://www.lifeder.com/beneficios-danza-baile/>> [Consulta: 2 agost 2018]

– MARTIN, J. *El cuerpo ideal de una bailarina* [en línia] 18 jul. 2017. <[https://muyfitn.ess.com/el-cuerpo-ideal-de-una-bailarina\\_13095603/](https://muyfitn.ess.com/el-cuerpo-ideal-de-una-bailarina_13095603/)> [Consulta: 3 agost 2018]

– *Danza* [en línia] 23 set. 2018. <[https://es.wikipedia.org/wiki/Danza#Tipos\\_de\\_danza](https://es.wikipedia.org/wiki/Danza#Tipos_de_danza)> [Consulta: 7 agost 2018]

– REYES, G. *Danza barroca* [en línia] 5 set. 2016. <<https://prezi.com/fyitk6uw7f-9/danza-barroca/>> [Consulta: 7 agost 2018]

– TEATROS CANAL. *Qué es danza contemporánea* [en línia] 2 mar. 2017. <<http://blog.teatros canal.com/2017/03/02/que-es-danza-contemporanea/>> [Consulta: 7 agost 2018]

– CORAZON TIERRA. *¿Qué es la danza moderna?* [en línia] 25 ago. 2016. <<https://www.aboutespanol.com/que-es-la-danza-moderna-298026>> [Consulta: 7 agost 2018]

– *Contemporary ballet* [en línia] 28 ago. 2018. <[https://en.wikipedia.org/wiki/Contemporary\\_ballet](https://en.wikipedia.org/wiki/Contemporary_ballet)> [Consulta: 7 agost 2018]

– CRIALES VELEZ, J. *Garabato: La danza de la vida y la muerte* [en línia] 13 feb. 2018. <<http://www.periodicoelpunto.com/2018/02/13/danza-del-garabato/#.W23LKio9y9Y>> [Consulta: 7 agost 2018]

– Prumsodun Ok: *La magia de la danza clásica jemer* [en línia] <[https://es.tiny.ted.com/talks/prumsodun\\_ok\\_the\\_magic\\_of\\_khmer\\_classical\\_dance](https://es.tiny.ted.com/talks/prumsodun_ok_the_magic_of_khmer_classical_dance)> [Consulta: 7 agost 2018]

– SAÑUDO AUTRAN, P. *La gomba* [en línia] 24 jul. 2016. <<https://vmdela tejera.wordpress.com/2016/07/24/la-gomba/>> [Consulta: 7 agost 2018]

– DANZAS PERUANAS. *La diablada puneña* [en línia] 3 ago. 2009. <<http://danzasperuanas.blogspot.es/1249315180/la-diablada-pune-a/>> [Consulta: 7 agost 2018]

– *El baile flamenco* [en línia] <<https://flamenco.one/es/el-flamenco/introduccion/el-baile/>> [Consulta:

---

---

7 agost 2018] – *Danzas urbanas* [en línia] <<https://www.academiajazzdance.com/danzas-urbanas/>> [Consulta: 8 agost 2018] – CANAL JUBILACION. *La jubilación de los artistas* [en línia] 11 oct. 2016. <<https://www.jubilacionypension.com/jubilacion/guia/jubilacion-artistas/>> [Consulta: 13 agost 2018] – NARANJAS TORRES. *La importancia de la alimentación en la danza* [en línia] 25 abr. 2018. <<http://www.naranjas-torres.com/alimentacion-en-la-danza/>> [Consulta: 20 agost 2018] – *La danza mejora la autoestima del niño* [en línia] 19 gen. 2015. <<https://minidanzarevista.wordpress.com/tag/autoestima/>> [Consulta: 20 agost 2018] – VITA, V. DE. *Danza para niños: tiene muchos beneficios pero también riesgos* [en línia] 28 feb. 2016. <<https://www.losandes.com.ar/article/danza-para-ninos-tiene-muchos-beneficios-pero-tambi-en-riesgos>> [Consulta: 20 agost 2018] – *Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE) a Campus de Salt. Sortides professionals* [en línia] <<http://euses.cat/estudis/graus/grau-en-ciencies-de-lactivitat-fisica-i-de-lesport-cafe/grau-en-ciencies-de-lactivitat-fisica-i-de-lesport-cafe-a-campus-de-salt-sortides-professionals/>> [Consulta: 25 agost 2018] – *Formació professional ballarins* [en línia] <<http://varium.biz/que-fem/formacio-professional-ballarins/>> [Consulta: 25 agost 2018] – *Dades del sistema universitari català, la inserció laboral dels graduats i graduades de les universitats catalanes 2017, Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport* [en línia] <<http://estudis.aqu.cat/dades/ReportingServices/Report/ReportTemplate/511?ReportName=RptGrausCatalunyaMain&ReportDescription=RptGrausCatalunyaMain&Width=100&Height=650>> [Consulta: 25 agost 2018] – SANTOS, E. *Mamá, no sé si quiero ser artista: sólo el 8% de los actores y bailarines españoles vive de su profesión* [en línia] 29 sept. 2016. <[https://www.huffingtonpost.es/2016/09/29/empleo-actores\\_n\\_12212794.html](https://www.huffingtonpost.es/2016/09/29/empleo-actores_n_12212794.html)> [Consulta: 29 agost 2018]

---