

**PROGRAMACIÓ DEL GRAU
PROFESSIONAL DE L'ESPECIALITAT
DE DOLÇAINA**

Assignatura: TABALET

**Realitzat per: ALEJANDRO BLAY amb la
col·laboració de Xavier Richart**

SUMARI

PREÀMBUL. Pàgina 3

OBJECTIUS ESPECÍFICS I CONTINGUTS PROPIS DEL GRAU MITJÀ. Pàgina 4

L' AVALUACIÓ EN EL GRAU MITJÀ : CRITERIS. Pàgina 5

CRITERIS D' AVALUACIÓ. Pàgina 6

APLICACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ. Pàgina 7

OBJECTIUS PER CURSOS. Pàgina 8

BIBLIOGRAFIA. MATERIAL I TÈCNICA D'ESTUDI. Pàgina 10

FITXES DE SEGUIMENT DEL CURS 1 (Continguts, exercicis i ritmes). Pàgina 11

FITXES DE SEGUIMENT DEL CURS 2 (Continguts, exercicis i ritmes). Pàgina 14

PREÀMBUL

L'objectiu principal de la implantació dels estudis de tabalet com assignatura, en el grau mitjà del ensenyament musical de la dolçaina, és el foment, protecció i difusió del nostre instrument popular de percussió més representatiu i de la seua música, així com un complement a la formació necessària del futur dolçainer a través de la creació dels mitjans i les condicions necessàries.

Ara bé, l'elaboració i aplicació de l'estudi del tabalet com a instrument propi de la cultura tradicional mereix un tractament especial respecte als altres instruments de percussió del conservatori. El motiu principal és simple i obvi. Fins fa molt pocs anys, el principal mitjà de transmissió dels coneixements adquirits va ser la via oral, mentre que en el conservatori sempre ha sigut l'escrita, és a dir, la utilització d'uns recursos com a edicions en forma de mètodes, partitures i la música gravada. Actualment, aquesta situació està canviant de manera progressiva i ja es disposa de alguns recursos escrits com ara diversos mètodes i repertoris propis d'autor. Però el camí no s'ha fet més que començar, si el comparem amb els anys d'avantatge que porten altres disciplines dins del conservatori. També cal considerar que una gran part del seu repertori propi es basa en la música funcional, és a dir, en una sèrie de ritmes propis de la nostra cultura que prenen tot el seu sentit interpretant-los dins d'un context concret, ja siga ritual, festiu o acompanyant danses i balls, i sense oblidar en cap moment que el tabalet es l' instrument inseparable de la dolçaina quan es tracta de música tradicional.

Amb aquest raonament, el desenvolupament i l'aplicació de la programació de tabalet en el grau mitjà es converteix en un procés complex en el qual no sols es requereix l'elaboració d'abundants i continus treballs d'investigació, sinó que a més a més es fa imprescindible atorgar-li l'atractiu suficient per a poder convèncer els dolçainers existents i els futurs perquè entren en un nou camí que porta a l'evolució de l'instrument, tant artísticament com socialment. És, aleshores, fonamental que el conservatori i les autoritats educatives siguen conscients d'aquestes circumstàncies especials i que contribuïsquen a facilitar els mitjans i les actituds necessàries per tal que es duga a terme una correcta inserció i adaptació d'aquest instrument i dels seus alumnes en els centres docents.

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRAU MITJÀ

L'ensenyament del tabalet en el grau mitjà tindrà com a objectiu contribuir a desenvolupar en els alumnes les capacitats següents:

1. Adquirir la sensibilitat auditiva necessària per a perfeccionar gradualment la qualitat interpretativa.
2. Desenrotllar tots els aspectes psicomotrius necessaris per a una correcta execució.
3. Saber utilitzar en conjunt la tècnica i les possibilitats sonores i expressives de l'instrument i saber aplicar-les correctament.
4. Obtindre un control total de la empunyadura i adquirir consciència de la importància de la pràctica quotidiana per tal d'augmentar la velocitat, la potència, la resistència i la precisió rítmica en les diferents combinacions.
5. Dominar el colp i les diferents combinacions de colps amb les dos mans.
6. Dominar bàsicament el repic i la seua tècnica.
7. Aconseguir un control de l'empunyadura i relacionar-lo correctament amb el procés de interpretació.
8. Desenrotllar els reflexos necessaris per a la correcció i contínua recerca de la estabilitat i precisió rítmica en la interpretació..
9. Aconseguir una bona integració en les formacions de música tradicional més característiques (dolçaina i tabalet, colla de dolçaines i percussió, grup d'albaes, moros i cristians, grups de danses, etc.)
10. Practicar la música de conjunt.
11. Conèixer el funcionament, manteniment i higiene del tabalet i els seus elements.
12. Ser capaç d'autocontrolar-se i relaxar-se en situacions com ara audicions i classes.
13. Tindre una actitud positiva cap a la independència personal per tal de desenrotllar la pròpia personalitat.
14. Augmentar palatinament la velocitat.

CONTINGUTS PROPIS DEL GRAU MITJÀ

1. Domini de tots els àmbits de la música tradicional així com un comportament correcte en totes les activitats i manifestacions pròpies de la cultura popular valenciana.
2. Manipulació del tabalet. Importància de la qualitat de l'instrument i els seus components i la seua influència en la producció i qualitat del so.
3. Coneixement d'altres instruments tradicionals de percussió..
4. Interpretació de diferents estils i rituals.
5. Interpretació d'obres originals per a tabalet.
6. Aspectes històrics i socials de la música tradicional.
7. Estudi dels ornaments bàsics: tra, plau (flam), mordents, etc.
8. Coneixement dels recursos expressius.
9. Coneixement i domini de totes les combinacions de mans.
10. Correcta posició corporal.
11. Coneixement i pràctica dels ritmes bàsics del tabalet.
12. Domini bàsic de la tècnica del colp amb les dos mans.
13. Diferents tipus d'empunyadura segons la interpretació.
14. Coneixement bàsic de la tècnica del repic.
15. Entrenament permanent i progressiu de la memòria.
16. Domini de l'empunyadura.
17. Ornaments i dinàmiques.
18. Adquisició d'hàbits d'estudi correctes i eficaços.

L' AVALUACIÓ EN EL GRAU MITJÀ

L' avaluació estarà present des de l'inici de l'activitat docent.

Les principals directrius es troben en les Instruccions (del 30 d'octubre de 1995) dictades per la Direcció General d' Ordenació Educativa.

En qualsevol cas, l' avaluació s' establirà acord amb una avaluació inicial que servirà com a punt de partida per a conèixer el nivell real de l'alumne.

Pel fet de ser una assignatura de nova creació el nivell tècnic de l'alumnat serà de segur molt dispar i bàsic, ja que la seua funció no es fer percusionistes si no dotar al futur dolçainer de uns coneixements bàsics sobre els ritmes tradicionals per tal de afavorir la seua formació i evolució com a músic.

A més a més caldrà realitzar una avaluació:

Qualitativa: Partint dels seus coneixements s'anirà avaluant els nivells de desenvolupament.

Orientadora: Per a millorar l'aprenentatge.

Contínua: Contrastant cadascuna de les fases de l' aprenentatge.

Formativa: Al llarg del procés per a veure si cal modificar el mètode i els continguts.

Sumativa: Resultat del procés i consecució dels objectius.

Es fomentarà l' auto-avaluació per a implicar així l'alumne en el procés..

Caldrà avaluar també:

- a) El procés: Organització de las classes. Grau de participació. Grau d'integració. Relació entre els alumnes i el professor.
- b) La programació: Desenvolupament. Objectius. Continguts. Adequació de les instal·lacions, recursos i metodologia.

CRITERIS D'AVALUACIÓ

1. Utilitzar l'esforç muscular adequat a les exigències de l'execució.
Amb aquest criteri es pretén avaluar el domini de la coordinació motora dels dos braços, l'equilibri entre els indispensables esforços musculars que requereix l'execució instrumental i el grau de relaxació necessària per a evitar tensions que porten a una pèrdua de control en l'execució.
2. Dominar la posició corporal.
Es tracta d'avaluar la posició correcta i relaxada al llarg de la interpretació.
3. Demostrar el domini en l'execució d'estudis i obres sense deslligar els aspectes tècnics dels musicals.
Aquest criteri avalua la capacitat d'interrelacionar els coneixements tècnics i teòrics necessaris per a aconseguir una interpretació adequada.
4. Demostrar sensibilitat auditiva en l'ús de les possibilitats sonores de l'instrument.
Mitjançant aquest criteri es pretén avaluar el coneixement de les característiques i del funcionament mecànic de l'instrument i la utilització de les seues possibilitats.
5. Interpretar obres de diferents estils i rituals com a solista i en grup.
Es tracta d'avaluar el coneixement que té l'alumne del repertori del seu instrument i dels seus ritmes més representatives i també el grau de sensibilitat i imaginació per a aplicar els criteris estètics corresponents.
6. Interpretar de memòria obres del repertori solista d'acord amb els criteris de l'estil corresponent.
Mitjançant aquest criteri es valora el domini i la comprensió que l'alumne té dels ritmes i la capacitat de improvisació i concentració sobre el resultat sonor d'aquests.
7. Demostrar l'autonomia necessària per a abordar la interpretació dins dels marges de flexibilitat que permeta el context musical.
Aquest criteri avalua el concepte personal estilístic i la llibertat d'interpretació respecte al context.
8. Mostrar una autonomia progressivament major en la resolució de problemes tècnics i interpretatius.
Amb aquest criteri es vol comprovar el desenvolupament que l'alumne ha aconseguit pel que fa als hàbits d'estudi i a la capacitat d'autocrítica.
9. Descobrir i raonar els trets característics dels ritmes i les obres escoltades en audicions de concerts en directe o d'enregistraments.
Aquest criteri pretén avaluar la capacitat de l'alumne per a analitzar ritmes i obres, i relacionar les seues característiques amb els coneixements instrumentals adquirits.
10. Demostrar seguretat i precisió en l'ús de la terminologia adequada per a formular opinions personals sobre els ritmes i les obres estudiades, i que tenen especial significació.
Aquest criteri pretén la consolidació en l'ús dels termes i conceptes del llenguatge musical adquirits anteriorment i la incorporació correcta dels termes i conceptes aportats en aquest nivell a través de l'estudi de les matèries pròpies del grau mitjà.
11. Lectura a vista de propostes de fragments, obres i ritmes.
Mitjançant aquest criteri es pretén avaluar el grau de desenvolupament en els mecanismes de lectura i la seua coordinació instrumental.

APLICACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ

SOBRE ELS OBJECTIUS PER CURSOS

Els objectius terminals indiquen de manera concreta el nivell que l'alumne ha d'assolir al finalitzar cada curs. Per a comprovar la superació d'aquests, s'hi especifiquen uns coneixements i unes habilitats molt puntualitzades que serviran com a criteris d'avaluació. El sistema té com a finalitat avaluar els alumnes de manera objectiva, i demostrar que han superat un grau concret i han assimilat els coneixements i les habilitats necessàries per a abordar les exigències del següent curs.

SOBRE LES FITXES DE SEGUIMENT

Les fitxes de seguiment acomplixen **tres funcions** fonamentals:

1. Anunciar el programa d'obres i exercicis de cada trimestre (etapa) i curs.

2. Relacionar seqüencialment tota la matèria amb els exercicis i les obres abans programades, és a dir, portar a la pràctica l'ensenyança del tabalet, presentant-la com un llarg viatge que tant l'alumne com el professor han de realitzar per mitjà d'unes etapes programades que serviran com a punt de referència al llarg de l'aprenentatge. La selecció i seqüència d'aquests exercicis i obres s'ha configurat sobre quatre pilars fonamentals: la dificultat tècnica, l'augment progressiu de la velocitat i resistència, el coneixement i la pràctica dels elements expressius i la diversitat temàtica de la música tradicional i actual.

3. Ser una ferramenta molt útil perquè el professor analitzi, classe per classe, la matèria que l'alumne va superant progressivament i els conceptes que es van explicant. Aquest punt també és molt interessant per a l'alumne perquè se li mostra amb antelació tot allò que ha de treballar durant cadascuna de les etapes i cursos. Es tracta, doncs, d'una ferramenta que proporciona una bona perspectiva a l'alumne i que facilita tant la iniciativa personal com la necessària comunicació entre professor i alumne.

En tots els cursos la matèria està dividida en tres etapes. Des del punt de vista de la temporalitat, cada etapa es pot desenvolupar i superar en un trimestre, encara que en última instància dependrà de les possibilitats i de la plasticitat de l'alumne, i en cada cas s'aplicarà amb més o menys rigor seguint el principi pedagògic d'individualització.

Cada taula es dividix en 2 grans columnes:

Continguts

Fa referència a tots aquells conceptes que l'alumne deu comprendre abans d'interpretar els exercicis, i ritmes. És la base teòrica prèvia.

Exercicis i ritmes

És molt recomanable que l'alumne supere les dificultats amb exercicis previs, tenint com a referència els proposats i no amb les obres. D'altra banda, la disciplina de tocar un instrument musical implica una gimnàstica necessària i l'adquisició d'uns hàbits d'estudi.

Els exercicis han de estar dissenyats perquè l'alumne desenvolupi els aspectes psicomotrius necessaris per poder aconseguir els objectius de cada nivell, aconseguint així interpretar els ritmes proposats. Seguint aquest mateix criteri, els exercicis han de practicar-se de manera periòdica i reiterativa, encara que aparentment estiguen superats.

Els exercicis estan seleccionats segons l'aspecte tècnic que ha de desenrotllar: Colps, Repics, Ornaments, Dinàmiques i Expressió (diferents combinacions). Es tracta d'una selecció molt meditada perquè l'alumne siga conscient en cada situació de l'habilitat més important que ha de desenrotllar, ja que alguns exercicis comporten el treball de tots els aspectes tècnics i, evidentment, convé centrar a l'alumne perquè els treballi d'un en un. Per a treballar correctament els exercicis i els estudis és necessari utilitzar el metrònom.

El conjunt de ritmes presentat pretén oferir una visió de els ritmes més utilitzats amb el tabalet, no contemplant aquells ritmes específics de determinades cançons i o rituals.

OBJECTIUS DE L'ASSIGNATURA DE TABALET.1 G.M. dolçaina

Instrument

Conèixer el funcionament, manteniment i higiene del Tabalet, així com el procés de construcció i tots els seus elements.

Ser conscient que el Tabalet és un instrument de percussió.

Posició

Assimilar una posició corporal correcta i relaxada que permeti utilitzar amb naturalitat la subjecció de l'instrument al caminar i la execució.

Empunyadura

Assimilar una correcta posició. Conèixer i controlar les diferents posicions de manera fluida, sobre tot per a la interpretació en el carrer.

Desenrotllar els reflexos necessaris per a la correcció de la pulsació. Velocitat moderada.

Procés respiratori

Ser conscient del procés. Controlar els punts d'inhalació, per tal de poder frasejar correctament.

Colp

Dominar el colp concret i les combinacions senzilles de mans.

Velocitat del colp: aproximadament 4 semicorxeres = 120 m.m. amb frases d'un mínim de 8 pulsacions (negra).

Repic

Introduir-se en el repic a través de una seqüència de rebots en una mesura determinada.

Aconseguir combinar colps i repics de forma concreta i controlada. Aproximació al repic llarg.

Velocitat del repic: aproximadament 4 semicorxeres = 120 m.m. amb frases d'un mínim de 4 pulsacions (negra).

Repentització

Interpretar de manera fluida fragments de obres i estudis a primera vista de dificultat adequada al nivell.

Repertori

Interpretar un mínim de 5 ritmes de caràcter tradicional de memòria.

Introducció als següents ritmes tradicionals

Marxa cristiana. Marxa mora. Corpus. Muixeranga (torres o castells). Cercavila en 2/4.

Havanera 2/4. *Nanos* (Cabuts). Vals. Dansà. Marxa de processó (portar el pas).

Resistència

Ser capaços de resistir una classe o audició durant 15 minuts amb obres d'una duració aproximada de minut i mig sense descansos entre cançons.

Expressió

Ser conscients de la frase musical i utilitzar els punts d'inhalació per a definir-la i enllaçar-la.

Ser conscients dels recursos expressius (diferents combinacions de mans, dinàmiques...) i utilitzar-los correctament.

Actitud

Assimilar la música com a activitat que forma la personalitat i que fomenta la bona convivència.

L'alumne deu arribar a tindre la inquietud per aprofundir en el domini del seu instrument i pel coneixement de la cultura tradicional.

OBJECTIUS DE L'ASSIGNATURA DE TABALET.2 G.M. dolçaina

Instrument

Cordar i descordar el tabalet, per a tensar-lo i canviar parxes.

Ser conscient que el Tabalet és un instrument de percussió.

Posició

Assolir una posició corporal correcta i relaxada que permeti utilitzar amb naturalitat la subjecció de les baquetes i de l'instrument al caminar i la execució.

Empunyadura

Assolir una correcta posició. Conèixer i controlar les diferents posicions de manera fluida, sobre tot per a la interpretació en el carrer.

Desenrotllar els reflexos necessaris per a la correcció de la pulsació. Velocitat ràpida.

Procés respiratori

Ser conscient del procés. Controlar els punts d'inhalació, per tal de poder frasejar correctament.

Colp

Dominar el colp concret i les combinacions senzilles de mans.

Velocitat del colp: aproximadament 4 semicorxeres = 140 m.m. amb frases d'un mínim de 16 pulsacions (negra).

Repic

Utilitzar el repic com a pont i final de frase, així com aquells ritmes basats en la combinacions de repics. Aconseguir combinar colps i repics de forma concreta i controlada. Velocitat del repic: aproximadament 4 semicorxeres = 140 m.m. amb frases d'un mínim de 8 pulsacions (negra).

Repentització

Interpretar de manera fluida fragments de obres i estudis a primera vista de dificultat adequada al nivell.

Repertori

Interpretar un mínim de 5 ritmes de caràcter tradicional de memòria.

Introducció als següents ritmes tradicionals

Processó (eixida creu). Cercavila en 2/4 (frase). Cavalcada. Diana (despertada). Polca. Masurka. Valencianes (seguidilla lenta). Cercavila Castelló. Cercavila en 6/8 (frasseig). Albaes. Fandanguet. Jota 3/8. Moma. Havanera 7/8, Nanos. Cercavila de Bocairent binària. Pas-doble,

Resistència

Ser capaços de resistir una classe o audició durant 30 minuts amb obres d'una duració aproximada de 2 minuts sense descansos entre cançons.

Expressió

Ser conscients de la frase musical i utilitzar els punts d'inhalació per a definir-la i enllaçar-la.

Ser conscients dels recursos expressius (diferents combinacions de mans, accents, plau, tra, dinàmiques...) i utilitzar-los correctament.

Actitud

Assimilar la música com a activitat que forma la personalitat i que fomenta la bona convivència.

L'alumne deu arribar a tindre la inquietud per aprofundir en el domini del seu instrument i pel coneixement de la cultura tradicional.

BIBLIOGRAFIA

BÀSICA

“Estudiant el tabalet” V. Borràs / A. Blay / X. Richart Editorial Rivera editores

COMPLEMENTARIA

“Estudiant la Dolçaina.
Obres per a colla I y II” Xavier Richart. Editorial Rivera editores

“Músiques i rituals de les festes a
la Mare de Deu de la Salut” Edgar Cano i
Xavier Richart Editorial Rivera editores

MATERIAL RECOMANAT. (ALUMNE)

Caixa sorda amb suport.

Un tabalet.

Joc de baquetes de tabalet.

Ferramentes per a la higiene i manipulació de l'instrumental.

Funda protectora per a el tabalet i funda protectora adequada per a protegir els diferents tipus de baquetes.

Mètodes de tabalet i caixa.

Llibreta pautaada.

Faristol.

Espill.

Equip àudio amb lector de CD i discografia de dolçaina i tabalet

TÈCNICA D'ESTUDI.

Temps d'estudi diari. Començar amb 30 minuts i arribar, com a mínim, fins als 60 minuts, amb breus descansos o en 2 sessions.

Seqüència. Per a fomentar que l'estudi es convertisca en un hàbit i es guanye en rendiment, cal organitzar el temps invertit de manera que tots els continguts es treballen el més periòdicament possible i amb el mateix ordre.

Objectius. Un aspecte que millora l'efectivitat és el ser conscient en tot moment de l'objectiu que cal superar i de les parts del cos que cal desenrotllar. És aconsellable treballar per separat cada habilitat. D'aquesta manera, si s'està treballant la precisió rítmica, cal donar la màxima importància a la empunyadura i a la capacitat de concentració en primer lloc, deixant la velocitat per a més endavant, quan es vagen dominant els altres aspectes.

Quan en una obra ens trobem amb una dificultat, és millor eixir-se'n d'ella i treballar el problema per separat, a fi que l'esforç i la tensió generats no influeixen negativament en l'expressió musical.

FITXA DE SEGUIMENT DEL CURS 1**PRIMERA ETAPA**









CONTINGUTS	EXERCICIS¹
Descripció de l'instrument i higiene.	Montar i desmontar el tabalet
Preparació física per a la interpretació	Exercicis en i sense baquetes de estiraments i articulacions
Introd. a la tècnica d'empunyadura.	Agafar correctament les baquetes
Posició correcta del cos, braços i canells.	Mirar-se al espill
Primer so (Colp). Tècnica "Up"	Repetició de colps aleatoris amb la mà dreta primer i esquerra després dirigits pel mestre/a
So estable. Precisió rítmica 4/4	Repetició de colps aleatoris amb les 2 mans dirigits pel mestre/a
Repetició de mà. 4/4	Repetició de colps aleatoris amb les 2 mans dirigits pel mestre/a
Ritme ternari	Repetició de colps aleatoris amb les 2 mans dirigits pel mestre/a
Augment de la pulsació 2/4, 3/4 i 4/4	Repetició de colps aleatoris amb l'ajuda del metrònom.

*ALUMNA/E:**TELF:**TORN:*

¹ Treball diari i progressiu, conscients de la dificultat a superar.

FITXA DE SEGUIMENT DEL CURS 1

SEGONA ETAPA

CONTINGUTS	EXERCICIS I RITMES
Corxera. Realitzar els exercicis variant la dinàmica (f/mf/p) i augmentant progressivament la velocitat.	
Combinacions rítmiques	
Silenci corxera.	
Semicorxera. Augment velocitat	
Introducció a la Marxa cristiana	
Pla	
Introducció a la Marxa mora	
Frase/ Respiració Resistència	










ALUMNA/E:

TELF:

TORN:

FITXA DE SEGUIMENT DEL CURS 1

TERCERA ETAPA

CONTINGUTS	EXERCICIS I RITMES
Rebot. Tra	
Ritmes de corpus , magrana, arquets, cavallets, pastorets, turcs.	
Ritme de Muixeranga (Torres o castells)	
Introducció al ritme de Cercavila en 2/4	
Havanera 2/4 /	
Introducció al ritme de <i>Nanos</i> (Cabuts)	
Introducció al ritme de Vals.	
Introducció al ritme de Dansà	
Introducció al ritme de Marxa processó (portar el pas)	
Lectura a vista	

ALUMNA/E:

TELF:

TORN:

FITXA DE SEGUIMENT DEL CURS 2 PRIMERA ETAPA

CONTINGUTS	EXERCICIS I RITMES
ACCENT Repàs ritmes amb accents.	
Introducció repic llarg	
Introducció al ritme de Ritme processó (eixida creu). Ad libitum	
Pont frase musical. Cercavila 2/4	
	
Introducció al ritme de Pasdoble	
Rebot en Semicorxeres	
Introducció al ritme de Cavalcada	
Colps en Semicorxeres. Velocitat	
Introducció al ritme de "Despertà" Diana	
Introducció al ritme de Polca	

ALUMNA/E:

TELF:

TORN:

FITXA DE SEGUIMENT DEL CURS 2

SEGONA ETAPA

CONTINGUTS	EXERCICIS I RITMES
Introducció al ritme de Masurca	
	
Ritme Valencianes (<i>seguidilla</i> lenta)	
Ritme cercavila de Castelló.	
6 / 8	
Introducció al ritme de Cercavila 6 / 8	
	
Introducció al ritme de "ALBAES" entrada	
Introducció al ritme de "ALBAES" eixida	








ALUMNA/E:

TELF:

TORN:

FITXA DE SEGUIMENT DEL CURS 2

TERCERA ETAPA

CONTINGUTS	EXERCICIS I RITMES
3 / 8 Fandanguet	
Introducció al ritme de Jota	
3 / 8 Introducció al ritme de Moma	
Reguladors dinàmics.	Direccionalitat de la frase. Canvis de volum.
7 / 8	
Introducció al ritme de Nanos corpus València. Havanera 7/8	
Introducció al ritme de Cercavila Bocarent (binària)	
Velocitat amb combinacions de colps i rebots.	

ALUMNA/E:

TELF:

TORN: