

GUÍA DOCENTE
NUTRICION, KINESIOLOGIA Y RENDIMIENTO DE LA DANZA

GRADO EN ARTES VISUALES Y DANZA (Menciones)

CURSO 2022-23

Fecha de publicación: 12-07-2022

I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	1 curso, 2Q semestre
Nº de créditos	3
Idioma en el que se imparte	Castellano

II.-Presentación
<p>Todo profesional dedicado a la Danza en todas sus manifestaciones utiliza su cuerpo como instrumento de trabajo, de ahí la importancia de tener los conocimientos necesarios sobre la morfología y kinesiología vinculadas a la Danza y otras técnicas asociadas a la misma (Teatro Danza, Acrobacia, Danzas aéreas, y otras Danzas vinculadas a las Artes Circenses) así como del funcionamiento fisiológico del cuerpo, relacionado con el movimiento corporal. También ha de ser capaz de establecer la relación que existente entre la actividad física, la salud y la alimentación, para obtener el máximo rendimiento de su cuerpo y por tanto en su trabajo.</p> <p>Para la comprensión acertada de los contenidos de esta asignatura, se requiere tener un conocimiento básico en las áreas de Biología, Química y Física, a nivel de enseñanzas medias. Esta asignatura aborda conocimientos básicos del Aparato Locomotor y fisiológicos del funcionamiento del cuerpo humano, conocimientos sobre las lesiones y métodos de prevención mediante el entrenamiento, conceptos sobre rendimiento deportivo y además de conocimientos sobre Nutrición y Dietética. Establece la importancia y necesidad de preservar el cuerpo mediante una alimentación sana y una adecuada preparación física y mental sobre todo de carácter preventivo.</p> <p>Los resultados esperados del aprendizaje son:</p> <p>Que los alumnos sean capaces de explicar el funcionamiento de las diferentes partes del cuerpo, y el modo de incrementar el rendimiento, mediante principios saludables del entrenamiento.</p> <p>Que conozcan los principios básicos de una alimentación sana y adecuada a su actividad profesional.</p> <p>Que sean capaces de prevenir y detectar las patologías en el ámbito de la danza y sus tratamientos primarios, así como detectar otros trastornos relacionados con la alimentación.</p>

III.-Competencias
Competencias Generales

CG01. Actitud de aprendizaje y mejora continua
CG02. Desarrollar el trabajo en equipo
CG04. Desarrollo de una actitud asertiva en base a un comportamiento de acercamiento procurando establecer conexión con las necesidades y planteamientos de los otros.
CG05. Desarrollo de la autonomía profesional
CG06. Desarrollo de la constancia y la tenacidad, aun a pesar de las dificultades, procurando mantener un esfuerzo constante para lograr los objetivos
CG10. Generador de un clima de confianza y seguridad siendo capaz de transmitir y enseñar en un ambiente cálido
CG11. Equilibrado, prudente y riguroso para actuar en su trabajo con serenidad, pendiente de los detalles y calculando las ventajas y riesgos
CG12. Realizar su trabajo con conocimiento, procedimiento y sistema
CG13. Desarrollar un espíritu de superación estableciéndose a sí mismo siempre nuevos retos
CG14. Orientación a resultados manifestando una clara orientación al logro de los objetivos
CG15. Capacidad de asumir compromisos y responsabilidades
CG16. Desarrollar capacidad para planificar y definir objetivos
CG17. Ser un individuo capaz de potenciar y difundir los principios fundamentales de igualdad y libertad dentro de una cultura que defienda la paz y los valores democráticos.

Competencias Específicas

CE04. Desarrollar capacidad investigadora y autodidacta para el entendimiento de estudios futuros utilizando adecuadamente las técnicas de presentación e investigación en las Artes Escénicas y Visuales
CE05. Desarrollar conocimientos y habilidades en la teoría y la práctica de las Artes Escénicas y Visuales en un ambiente interdisciplinario de apoyo
CE06. Tener un conocimiento de las Artes Escénicas y Visuales en general, incluyendo las bases técnicas, teóricas y métodos creativos y educativos.
CE20. Desarrollar labores de investigación en el campo de las Artes Escénicas y Visuales.

IV.-Contenido
IV.A.-Temario de la asignatura
Bloque 1. Nutrición
Tema N1. Conceptos Básicos de Nutrición
1.1 Conceptos de alimentación y nutrición
1.2 Factores que inciden en los hábitos alimentarios. Situación de la alimentación en la Danza y otras Artes Escénicas.
1.3 Evaluación del estado nutricional
1.4 Metabolismo. Función enzimática. Mecanismos de obtención de la energía.
Tema N2. Los Alimentos
2.1 Clasificación de los Alimentos
2.2 Características estructurales y composición general de los nutrientes. Funciones de los nutrientes en el organismo. Fuentes de obtención de los nutrientes. Ayudas Ergo-génicas
2.3 Importancia de la Hidratación en la Danza y otras artes vinculadas a la Danza
Tema N3. Dietética
3.1 Concepto de Dieta. Dieta Equilibrada
3.2 Balance Energético y Nutricional de una Dieta
3.3 Tipos de Dietas. Regulación del peso corporal en la Danza y otras Artes vinculadas a la Danza
3.4 Cálculo de Requerimientos Energéticos. Criterios para la elaboración de una dieta
3.5 Recomendaciones dietéticas para la Danza y otras Artes vinculadas a la Danza
Tema N4. Nutrición y Salud
4.1 Importancia de una adecuada alimentación en la Danza y otras Artes vinculadas a la Danza
4.2 Trastornos de la conducta alimentaria en Danza
4.2.1 Anorexia
4.2.2 Bulimia
4.2.3 Vigorexia
4.3 Tratamientos y prevención de enfermedades mediante la alimentación
Tema N5. Neurociencia, nutrición y rendimiento artístico
Bloque 2. Kinesiología
Tema K1. Principios básicos de la kinesiología
1.1 Concepto y regulación de la Homeostasis. Ciclos y ritmos orgánicos

1.2 Estructuras y funciones celulares. Niveles de organización del cuerpo humano
1.3 Generalidades del Aparato Locomotor
1.4 Posición Anatómica. Ejes y planos del movimiento
1.5 Estructura, morfología y composición del sistema óseo articular. Biomecánica de las principales articulaciones.
1.6 Estructura, morfología y composición de sistema muscular. Cadenas cinéticas.
Tema K2. Fisiología de los sistemas reguladores del movimiento
2.1 Estructuras, funciones y mecanismos de regulación del Sistema Nervioso
2.2 Mecanismo de transmisión del impulso nervioso
2.3 Mecanismo de recepción y respuesta a los estímulos. Conexión con el mundo exterior
2.4 Estructura, funciones y mecanismos de regulación del Sistema Endocrino
2.5 Mecanismo de respuesta hormonal. Glándulas y Hormonas relacionadas con el movimiento
2.6 Efectos del estrés en la Danza y otras Artes vinculadas a la Danza
Tema K3. Sistemas relacionados con el movimiento y depuración del cuerpo humano
3.1 Características, estructuras y funciones del Sistema Circulatorio. Transporte a través de la sangre. Fisiología Cardiorrespiratoria. Control de parámetros Cardiovasculares
3.2 Características, estructura y funciones del Aparato Respiratorio. Intercambio gaseoso. Capacidad respiratoria. Tipos de respiración. Tabaquismo en la Danza y otras Artes vinculadas a la Danza
3.3 Características, estructuras y funciones del Aparato Digestivo. Mecanismos de asimilación de nutrientes
3.4 Características, estructura y funciones de Aparato Excretor. Mecanismos de eliminación de toxinas. Pérdidas de electrolitos en la Danza y otras Artes vinculadas a la Danza
Tema K4. Patologías de la danza
4.1 Causas de las lesiones en la danza.
4.2 Tipos de lesiones y patologías vinculadas a la danza
4.3 Pautas de prevención de las patologías y lesiones. Tratamientos primarios
4.4 Procesos de recuperación y relajación.
Bloque 3. Rendimiento
Tema R1. Conceptos del rendimiento corporal
1. Principios científicos de la preparación física y mental

1. Concepto de rendimiento
1. Factores que determinan el rendimiento
1. Técnicas para incrementar el rendimiento
1. Límites del rendimiento corporal
1. Rendimiento en períodos rutinarios
1. Rendimiento en períodos de actuaciones
Tema R2. Capacidades corporales
2.1 Trabajo motriz aeróbico y anaeróbico
2.2 Capacidades Condicionales
2.3 Capacidades Coordinativas
2.4 Capacidad de adaptación a la actividad física
Tema R3. Entrenamiento
3.1 Concepto de Entrenamiento
3.2 Principios del Entrenamiento
3.3 Tipos de Entrenamientos. Rutinario y durante actuaciones
3.4 Entrenamiento de capacidades
3.5 Entrenamiento alternativo
3.6 Relación del entrenamiento con el rendimiento
3.7 Riesgos del entrenamiento intensivo
Tema R4 Terapias mediante ejercicios
4.1 Técnicas de recuperación muscular
4.2 Posturas de relajación y corrección
4.3 Ejercicios de estiramientos. Pilates, Yoga

IV.B.-Actividades formativas	
Tipo	Descripción
Prácticas / Resolución de ejercicios	Ejercicio individual de análisis y respuesta escrita de preguntas establecidas por el profesor después de ver un vídeo orientado sobre Nutrigenómica

Prácticas / Resolución de ejercicios

Ejercicio individual de análisis y respuesta escrita de preguntas establecidas por el profesor después de ver un vídeo orientado sobre fisiología y rendimiento

V.-Tiempo de Trabajo	
Clases teóricas	28
Clases prácticas de resolución de problemas, casos, etc.	0
Prácticas en laboratorios tecnológicos, clínicos, etc.	0
Realización de pruebas	2
Tutorías académicas	9
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	0
Preparación de clases teóricas	20
Preparación de clases prácticas/problemas/casos	20
Preparación de pruebas	11
Total de horas de trabajo del estudiante	90

VI.-Metodología y plan de trabajo		
Tipo	Periodo	Contenido
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 14	Conferencias sobre los contenidos de Nutrición, Kinesiología y Rendimiento
Otras Actividades	Semana 8 a Semana 10	Entrega de las respuestas por escrito del vídeo sobre el estrés
Otras Actividades	Semana 10 a Semana 13	Entrega de las respuestas por escrito del vídeo sobre alimentación y nutrigenómica
Pruebas	Semana 15 a Semana 17	Examen final teórico

VII.-Métodos de evaluación

VII.A.-Ponderación para la evaluación

Evaluación ordinaria continua:

Si el docente considera que la asistencia es obligatoria deberá especificarse con precisión.

(Nota: para no admitir a un estudiante a una prueba por no cumplir con el mínimo de asistencia, se deberá poder justificar por el profesor utilizando un sistema probatorio, como por ejemplo, una hoja de firmas para las actividades presenciales o el sistema de control de asistencia disponible en Aula Virtual tanto para las actividades presenciales como las que desarrollen a distancia de manera síncrona)

La distribución y características de las pruebas de evaluación son las que se describen a continuación. Solo en casos excepcionales y especialmente motivados, el profesor podrá incorporar adaptaciones en la Guía. Dichos cambios requerirán, previa consulta al Responsable de la Asignatura, la autorización previa y expresa del Coordinador de Grado, quien notificará al Vicerrectorado con competencias en materia de Ordenación Académica la modificación realizada. En todo caso, las modificaciones que se propongan deberán atender a lo establecido en la memoria verificada. Para que tales cambios sean efectivos, deberán ser debidamente comunicados a comienzo de curso a los estudiantes a través del Aula Virtual.

La suma de las actividades no revaluables no podrá superar el 50% de la nota de la asignatura y, en general, no podrán tener nota mínima (salvo en el caso de las prácticas de laboratorio o prácticas clínicas, cuando esté debidamente justificado), evitando incorporar pruebas que superen el 60% de la ponderación de la asignatura.

Evaluación extraordinaria: Los estudiantes que no consigan superar la evaluación ordinaria, o no se hayan presentado, serán objeto de la realización de una evaluación extraordinaria para verificar la adquisición de las competencias establecidas en la guía, únicamente de las actividades de evaluación revaluables.

Descripción de las pruebas de evaluación y su ponderación

Asignatura con un alto contenido práctico, con evaluación continua, la asistencia y participación en clase es fundamental.

Asistencia 40%

Participación en los controles de competencias adquiridas 30%

Trabajos de desarrollo escrito e informes de prácticas 30%

Evaluación continua con controles para comprobar la adquisición de las competencias de documentación e investigación desarrolladas en las clases teórico-prácticas.

Evaluación Ordinaria:

Para tener derecho a ser evaluado es OBLIGATORIO alcanzar, como mínimo, el 80 % de asistencia a clase.

Se justificará la ausencia a clases por razones de enfermedad, hospitalización, razones de fuerza mayor u otras razones que el profesor/a considere que justifican dicha inasistencia. Las inasistencias deberán ser debidamente justificadas mediante documento firmado o sellado. El profesor/a podrá sustituir dichas ausencias mediante actividades académicas de índole práctica o teórica.

Se llevará un control de asistencia. Para no admitir a un estudiante en una prueba por no cumplir con el mínimo de asistencia, el profesor/a deberá poder justificarlo utilizando un sistema probatorio, como por ejemplo, una hoja de firmas.

Descripción de las pruebas de evaluación y su ponderación:

Periódicamente y dentro de un proceso de evaluación continua se realizarán controles, sin previo aviso, en la clase correspondiente para comprobar la adquisición de las competencias objetivo de la asignatura. El examen final ordinario no exige la realización de los controles periódicos, ya que estos controles periódicos hacen media con la evaluación final.

Evaluación extraordinaria:

Los alumnos que no consigan superar la evaluación ordinaria, o no se hayan presentado, serán objeto de la realización de una evaluación extraordinaria para verificar la adquisición de las competencias establecidas en la guía.

En la evaluación extraordinaria se evaluará todo el temario completo y la adquisición de las competencias objetivo de la asignatura. La evaluación se hará con cronómetro de eficacia y rendimiento para asegurar que el alumno domina la materia con garantías.

Evaluación para alumnos con dispensa académica: Evaluación ordinaria y Evaluación Extraordinaria:

Ponderación para la evaluación de alumnos con dispensa académica: 100% Examen Teórico-Práctico.

Los alumnos con dispensa tienen que demostrar el dominio de las competencias objetivo de la asignatura mediante un examen teórico-práctico. Para alcanzar ese dominio, en los casos justificados, podrán acceder a tutorías organizadas por el responsable de la asignatura para compensar la adquisición de aprendizajes para los cuales es necesaria la práctica, por eso es tan importante la asistencia regular a las clases, pues varias de las competencias que se desarrollan en laboratorio no vienen en los libros de texto y hay que pasar por el proceso de aprendizaje tutorizado y práctico, tal como se realiza en las clases.

Para tener derecho a la realización y evaluación, tanto en convocatoria ordinaria como extraordinaria, los alumnos que soliciten "Dispensa Académica" se registrarán por la normativa interna vigente del Instituto Universitario de la Danza "Alicia Alonso".

VII.B.-Evaluación de estudiantes con dispensa académica de asistencia a clase

Para que un alumno pueda optar a esta evaluación, tendrá que obtener la 'Dispensa Académica de asistencia a clase' para la asignatura, que habrá solicitado al Decano/a o Director/a del Centro que imparte su titulación. La Dispensa Académica se podrá conceder siempre y cuando las peculiaridades propias de la asignatura lo permitan. Una vez que se haya notificado la concesión de la Dispensa Académica, el docente deberá informar al estudiante a través del Aula Virtual acerca del plan de evaluación establecido en cada caso.

Asignatura con posibilidad de dispensa: Si

VII.C.-Revisión de las pruebas de evaluación

Conforme a la normativa de reclamación de exámenes de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.-Estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales

Las adaptaciones curriculares para estudiantes con discapacidad o con necesidades educativas especiales, a fin de garantizar la igualdad de oportunidades, no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad en virtud de la Normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.

Será requisito para ello la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con ella, a fin de analizar conjuntamente las distintas alternativas.

VII.E.-Conducta Académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad (<https://www.urjc.es/codigoetico>). Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa sobre conducta académica de la Universidad Rey Juan Carlos (https://urjc.es/images/Universidad/Presentacion/normativa/Normativa_conducta_academica_URJC.pdf) y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

VIII.-Recursos y materiales didácticos

Bibliografía

Cernuda, A. (1999). Efectos de la alimentación sobre la conducta. Vol. I págs.258-279 en alimentación y cultura. Colección Alifara Estudios. Ediciones La Val de Onsera. Huesca.

Cernuda, A. (2011). El cuerpo en el Caribe. En: El mito de la mujer caribeña. Ediciones de la Discreta.

Cernuda, A. (1994). Aspectos Psicológicos de los trastornos alimentarios. I Jornadas de Trastornos alimentarios en el Deporte. Federación Española de Gimnasia.

Cernuda, A. (1994). Psicología de la Alimentación. I Jornadas de Trastornos Alimentarios en el deporte. Federación Española de Gimnasia.

Cernuda, A. (1997). Body Image Distortion and trait anxiety. In Lidor, R & Bar-Eli, M. Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice. Proceedings IX World Congress of Sport Psychology. Israel. Vol. I pp. 186-88.

Cernuda, A. (1998). Efectos de la Alimentación sobre la Conducta Social y Humana. Libro de Resúmenes Congreso Internacional de Alimentación y Cultura. Pág. 18. Museo Nacional de Antropología. Madrid.

Palastanga, N. Ed. (2000). Anatomía y movimiento humano: estructura y funcionamiento. Ed. Padiotribo

Calais-Germain, B. (2005). Anatomía para el movimiento. Tomo I. Introducción al análisis de las técnicas corporales. Ed. La Liebre de Marzo

Bosco Calvo, J. (2001). Danza y medicina: actas de un encuentro. Ed. Librerías Deportivas Esteban Sanz

Calais-Germain, B. (2005). Anatomía para el movimiento. Tomo II. Bases de los ejercicios. Ed. La Liebre de Marzo González

McArdle, W.D. (2004). Fundamentos de la Fisiología del ejercicio. Ed. Mc Graw-Hill Interamericana de España.

Barbarny, J.R. (2014). Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Ed. Padiotribo

Montero Morales, C. (2003). Alimentación y vida saludable: ¿Somos lo que comemos? Ed. Universidad Pontificia Comillas

Astiansaran Anchía, I. (2000). Alimentos: Composición y propiedades. Ed. McGraw-Hill Interamericana de España

Macardec, W.D, Katch V.L, Katch F.I. (1995). Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. Ed. Alianza Deporte

Ahonen, J (2001) Kinesiología y Anatomía aplicada a la actividad física. Ed. Padiotribo

Gallego, J. (1992). Fisiología de la actividad física y el deporte. Ed. McGraw-Hill Interamericana de España.

Hawley, J, Burke, L. (2000) Rendimiento deportivo máximo: estrategias para el entrenamiento y la nutrición en el deporte. Ed. Padiotribo

Cernuda, A. (1998). Influencia de la Ansiedad Rasgo en la Distorsión de la Imagen Corporal y en la Aparición de Trastornos Alimentarios. Área de Psicología Clínica y de la Salud. Libro de Resúmenes II Congreso Iberoamericano de Psicología. Pág. 89. Madrid. Colegio Oficial de Psicólogos.

Cernuda, A. (1998). Problemas Psicológicos en Deportistas y Artistas de Alto Nivel. La Importancia de la Psicología Clínica en el Alto Rendimiento. Libro de Resúmenes II Congreso Iberoamericano de Psicología. Pág. 669. Madrid. Colegio Oficial de Psicólogos.

Cernuda, A. (2005). Neurociencia, Nutrición y Rendimiento Artístico. El Círculo de la Danza. Volumen 1. No 2. pp. 39-43.

Cernuda, A. (2010). XII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte y I Jornadas Internacionales de la AMPD en la Universidad Autónoma de Madrid. "Efectos de la belleza en el arbitraje deportivo", "Los trastornos alimentarios y de la imagen corporal en deporte de alto rendimiento", "La importancia del factor ansiedad rasgo en la selección psicológica de talentos deportivos para el alto rendimiento" y "Menstruación y rendimiento deportivo, utilidades de la hipnosis en su regulación"
Cernuda, A. (2010). VII Congreso Iberoamericano de Psicología. "Efectos cognitivos y emocionales de la voz materna", "Trastornos alimentarios y de la imagen corporal en alto rendimiento" y "Menstruación y rendimiento deportivo. Utilidades de la hipnosis en su regulación".
Cernuda, A. (2010). XXVII Congreso Mundial de Investigación de la Danza. 4 clases magistrales: "Incidencia de los trastornos alimentarios y de la imagen corporal en Danza de alto nivel y en niveles básicos de formación", "La importancia del factor ansiedad rasgo en la selección de talentos artísticos de alto nivel", "Menstruación y rendimiento artístico. Utilidades de la hipnosis en su regulación en el caso de la Danza" e "Hipnosis aplicada a la Danza".
Cernuda, A (2011). Trastornos alimentarios y de la imagen corporal en poblaciones de alto riesgo: deportistas y artistas. IX Congreso Nacional de Psicología Clínica. Organizado por la Asociación Española de Psicología Conductual (2011). "Trastornos alimentarios y de la imagen corporal en poblaciones de alto riesgo: deportistas y artistas". En: Libro de resúmenes del IX Congreso Nacional de Psicología Clínica. (pp. 170). Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC). San Sebastián. España.
Cernuda, A. (2011). Trastornos alimentarios y de la imagen corporal en poblaciones de alto riesgo: deportistas y artistas. En: Libro de Capítulos del IX Congreso Nacional de Psicología Clínica: Situación actual de la Psicología Clínica. (pp. 187-189). Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC). San Sebastián. España.
Cernuda, A. (2011). Aplicaciones de la danzaterapia en trastornos psicoalimentarios y de la imagen corporal. Libro de Actas del II Congreso Nacional de Terapias Artístico Creativas. Zaragoza. Asociación para la Creatividad, el Arte y la Terapia (CreArTe).
Cernuda, A. (2012). La vigorexia en España. Un problema sanitario y legal. En: Libro de Capítulos del V Congreso Internacional y X Nacional de Psicología Clínica: Avances en Psicología Clínica (pp. 904-907). Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC). Santander. España.
Cernuda, A. (2013). Trastornos alimentarios en varones en poblaciones de riesgo: deportistas, artistas y modelos". VI Congreso Internacional y XI Nacional de Psicología Clínica. AEPC. Granada. España.
Bibliografía de consulta

IX.-Profesorado	
Nombre y apellidos	FUNDACIÓN DE LA DANZA ALICIA ALONSO
Correo electrónico	instituto.danza@alicialonso.org
Departamento	
Categoría	
Titulación académica	
Responsable Asignatura	
Horario de Tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/-a a través de correo electrónico

Nº de Quinquenios	
Nº de Sexenios	
Nº de Sexenios de transferencia	
Tramo Docencia	