

Curso 2020-2021

Dirección General de Universidades
y Enseñanzas Artísticas Superiores
VICEPRESIDENCIA,
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES

Instituto Superior de Danza "Alicia Alonso"



GUÍA DOCENTE DE ACONDICIONAMIENTO PARA BAILARINES

Titulación

**GRADO EN ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS
SUPERIORES DE DANZA**

Pedagogía de la Danza

ITINERARIO: Danza Profesional

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: JULIO 2023

TITULACIÓN: GRADO EN ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES DE DANZA
ASIGNATURA: Acondicionamiento para Bailarines

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo	Obligatoria
Carácter	Teórico Práctica
Especialidad/itinerario/estilo/instrumento	Pedagogía de la Danza. Danza Profesional
Materia	Ciencias de la Salud Aplicadas a la Danza
Periodo de impartición	2º - Semestral
Número de créditos	2
Departamento	Asignaturas Teóricas
Prelación/ requisitos previos	-
Idioma/s en los que se imparte	Español

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Instituto Superior de Danza "Alicia Alonso"	Instituto.danza@hotmail.com

3. RELACIÓN DE PROFESORES Y GRUPOS A LOS QUE IMPARTEN DOCENCIA

Apellidos y nombre	Correo electrónico	Grupos

4. COMPETENCIAS (Según Real Decreto)

Competencias transversales
Actitud de aprendizaje y mejora continuada
Actitud emprendedora, creativa y organizativa
Realizar un trabajo con conocimiento, procedimiento y sistema
Orientación a resultados que permitan el cumplimiento de los objetivos previstos
Competencias generales
Saber comunicar y transmitir conocimientos, vinculados a la danza, a los alumnos y participantes en las actividades o proyectos formativos, conduciendo, orientando y promoviendo el aprendizaje autónomo.
Desarrollar capacidad para entender las características específicas de cada individuo y, en consonancia con ello, orientar al alumnado en su proceso formativo
Desarrollar la capacidad para elaborar, seleccionar, utilizar y evaluar materiales y recursos didácticos, en función del contexto (profesionalizado, social, educativo, terapéutico, histórico, tecnológico) en el que se desempeñe su labor.

Asumir que el ejercicio de la función educadora, docente y dinamizadora ha de ir perfeccionándose permanentemente y adaptándose a los cambios culturales, sociales, humanísticos y pedagógicos a lo largo de la vida.

Desarrollar la capacidad de solución de problemas, asumir compromisos y responsabilidades individuales y colectivas, para desarrollar trabajos con participación activa en todas las tareas.

Interpretar, sintetizar y utilizar de manera fluida la información científica relacionada con la temática del curso, haciendo uso de las nuevas tecnología.

Conocer en profundidad las diferentes técnicas de la danza, de movimiento y corporales

Conocer la anatomía, fisiología y biomecánica del cuerpo humano, sus capacidades y limitaciones como vehículo de expresión artística, así como las patologías más frecuentes y su prevención para poder orientar al alumnado en su proceso formativo.

Competencias específicas

Conocer la importancia de la integración cuerpo mente en el acondicionamiento de los bailarines y la utilización de técnicas alternativas de entrenamiento

Conocer los principios básicos, tanto teóricos como prácticos del entrenamiento, con el objetivo de aumentar el rendimiento del bailarín.

Profundizar en los conocimientos sobre las capacidades físicas potenciales de los bailarines y las adaptaciones fisiológicas que suceden con el entrenamiento sistemático.

Aprender las pautas de un acondicionamiento integral del bailarín y ser capaz de presentar una propuesta práctica de aplicación en la pedagogía de la danza.

5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

La asignatura se desarrolla esperando obtener la comprensión y aplicación de los conocimientos adquiridos en la función pedagógica de los alumnos, entendiendo la danza desde el concepto integrador de mente cuerpo y la necesidad de un acondicionamiento integral dentro de esta disciplina artística.

Esperamos desarrollar en el alumnado el interés por mejorar sus capacidades didácticas y creativas para el ejercicio del acondicionamiento.

Pretendemos que los conocimientos adquiridos durante la asignatura contribuyan a la prevención de la salud de los estudiantes de danza y futuros bailarines y que represente un instrumento de trabajo útil, en su preparación pedagógica.

6. CONTENIDOS

Bloque temático (en su caso)	Tema/repertorio
	<p>Tema 1. Introducción al Acondicionamiento. Conceptos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definición de Deporte. Clasificación de los deportes ▪ Estructura común de los deportes artísticos ▪ Concepto de Actividad física. Condición física. Acondicionamiento ▪ Capacidades del condicionantes y coordinativas del cuerpo ▪ Factores de la condición física y mental

	<p>Tema 2. Rendimiento en la danza</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de rendimiento ▪ Factores determinantes del rendimiento ▪ Pautas para aumentar el rendimiento en los bailarines <p>Tema 3. Adaptaciones fisiológicas de la danza</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adaptaciones cardiovasculares ▪ Adaptaciones respiratorias ▪ Adaptaciones neuronales ▪ Adaptaciones del Sistema Renal ▪ Adaptaciones del Aparato Locomotor <p>Tema 4. Motricidad de las estructuras anatómicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recordatorio conceptos biomecánicos. Centro de gravedad. Línea de gravedad ▪ Posición anatómica. Planos de movimientos. Tipos de movimientos ▪ Clasificación de los movimientos en la danza. El equilibrio corporal ▪ Acciones musculares y tipos de contracción ▪ Cadenas cinéticas musculares. Palancas óseas ▪ Coordinación y control de movimiento <p>Tema 5. Tipos de Acondicionamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acondicionamiento mental. General y Específico. ▪ Características del entrenamiento mental ▪ Fases del entrenamiento mental ▪ Técnicas de entrenamiento mental: Visualización. Concentración. Relajación ▪ Memoria coreográfica. Técnicas de entrenamiento de la memoria coreográfica ▪ Importancia del entrenamiento mental. ▪ Acondicionamiento físico. General y Específico. ▪ Acondicionamiento físico, técnico, táctico ▪ Importancia del Calentamiento y el Estiramiento
	<p>Tema 6. Entrenamiento. Conceptos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definición de entrenamiento ▪ Estructura del entrenamiento ▪ Principios pedagógicos de entrenamiento ▪ Principios biológicos del entrenamiento ▪ Fases del plan de entrenamiento ▪ Entrenamiento sistemático para la danza ▪ Entrenamiento en períodos de actuaciones <p>Tema 7. Entrenamiento de Capacidades condicionantes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de resistencia física. Factores determinantes de la resistencia muscular ▪ Tipos de resistencia. Resistencia aeróbica y anaeróbica en el bailarín ▪ Importancia de la resistencia de base en el

	<p>bailarín</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Métodos de entrenamiento de resistencia. Evaluación ▪ Efectos del entrenamiento de resistencia ▪ Ejercicios de resistencia para la danza. Prevención en el entrenamiento de resistencia ▪ Factores determinantes de la fuerza muscular ▪ Tipos de fuerzas ▪ Importancia de la fuerza en el bailarín ▪ Métodos de entrenamiento de fuerza. Evaluación ▪ Efectos del entrenamiento de fuerza ▪ Ejercicios de fuerza para la danza. Prevención en el entrenamiento de fuerza ▪ Factores determinantes de la velocidad ▪ Tipos de velocidad ▪ Importancia de la velocidad en el bailarín ▪ Métodos de Entrenamiento de velocidad. Evaluación ▪ Ejercicios de velocidad. Prevención en el entrenamiento de la velocidad ▪ Velocidad de giros, saltos y aberturas ▪ Factores determinantes de la flexibilidad ▪ Tipos de flexibilidad ▪ Importancia de la flexibilidad en la danza ▪ Entrenamiento de flexibilidad. Evaluación. ▪ Ejercicios de flexibilidad. Prevención en el entrenamiento de la flexibilidad.
	<p>Tema 8. Acondicionamiento Alternativo para la danza</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparación física en Gimnasios. Ejercicios ▪ Principios prácticos del Pilates. Ejercicios ▪ Principios prácticos del Yoga. Ejercicios ▪ Principios prácticos del Taichí. Ejercicios ▪ Otras técnicas de entrenamiento Alternativo
	<p>Tema 9. La recuperación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuperación general y muscular ▪ Importancia de los procesos de recuperación. ▪ Técnicas de recuperación y relajación
	<p>Tema 10. Riesgos del entrenamiento intensivo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fatiga y efectos del sobre-entrenamiento ▪ Consecuencias para la salud del entrenamiento intensivo. ▪ Prevención de lesiones mediante el entrenamiento
	<p>Unidad didáctica de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pautas para desarrollar una unidad didáctica de entrenamiento

7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Clases teóricas	13
Clases teórico-prácticas	0
Clases prácticas	26
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	5
Realización de pruebas	2
Horas de estudio del estudiante	6
Preparación prácticas	2
Preparación del estudiante para realización de pruebas	6
Total de horas de trabajo del estudiante	60

8. METODOLOGÍA (Breve descripción de la metodología a aplicar en cada una de las actividades)

Clases teóricas	Conferencias sobre los contenidos teóricos de la asignatura
Clases teórico-prácticas	No procede
Clases prácticas	Desarrollo práctico de ejercicios de acondicionamiento. Asistencia y participación en clase.
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	

9. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS A LAS METODOLOGÍAS DOCENTES APLICADAS

9.1 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Prueba escrita final
Actividades teórico-prácticas	
Actividades prácticas	Asistencia y participación en las clases prácticas
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Entrega de trabajo individual escrito (Unidad didáctica de entrenamiento en danza)

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Contenido
Actividades teórico-prácticas	
Actividades prácticas	Asistir y participar en las clases prácticas, mediante aportaciones de experiencias.
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Contenido

9.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

9.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Examen escrito	60%
Trabajo escrito (Unidad didáctica de entrenamiento)	20%
Asistencia y participación	20%
Total	100%

9.3.2 Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación con pérdida de evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Examen escrito	80%
Trabajo escrito (Unidad didáctica de entrenamiento)	20%
Total	100%

9.3.3 Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Instrumentos	Ponderación
Examen escrito	100%
Total	100%

9.3.4. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación deberán tener en cuenta los diferentes tipos de discapacidad

Instrumentos	Ponderación
Examen escrito	80%
Trabajo escrito (Unidad didáctica de entrenamiento)	20%
Total	100%

11. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS¹

Aula práctica
Ordenador con pantalla y conexión a internet
Materiales para las ejecuciones de los ejercicios prácticos
Equipo de música

11.1. Bibliografía general

Título	Técnica de la Danza y Prevención de Lesiones
Autor	Justin Howse, McCormack, Moira
Editorial	Padiotribo 2011

Título	Anatomía para el Movimiento
Autor	Blandine Calais-Germain
Editorial	Liebre de marzo

Título	Anatomía de la Danza
Autor	Greene Haas, Jacqui
Editorial	Ediciones Tutor 2010

Título	Danza acondicionamiento físico
Autor	Eric Franklin
Editorial	Padiotribo 2011

¹ Se recomienda que el número total de referencias bibliográficas no exceda de veinte títulos.

Título	El cuerpo y sus movimientos bases científicas
Autor	Barbara A. Gowtze
Editorial	Padiotribo 1999

Título	Bases teóricas de entrenamiento deportivo
Autor	García Manso, J, Navarro Valdivieso, M. y Ruiz Caballero, J.A.
Editorial	Gymnos,

Título	El cuerpo en la Danza, postura, movimiento y patología
Autor	Núria Massó Ortigosa
Editorial	Padiotribo 2012

11.2. Bibliografía complementaria

Título	Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas
Autor	VV.AA;
Editorial	Síntesis 2012

Título	Energía nutrición y rendimiento humano. II Parte
Autor	Consejo Superior de Deporte
Editorial	Alianza Deporte.

11.3. Direcciones web de interés

Dirección 1	
Dirección 2	
Dirección 3	

11.4 Otros materiales y recursos didácticos

	Bandas elásticas
	Pelotas
	Pañuelos
	Esterillas