

Curso 2020-2021



Instituto Superior de Danza "Alicia Alonso"
Centro Privado Autorizado

GUÍA DOCENTE DE FISIOLOGÍA Y NUTRICIÓN APLICADAS A LA DANZA

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: Fisiología y Nutrición aplicadas a la Danza

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo	Obligatoria
Carácter	Teórico
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	3
Departamento	Asignaturas Teóricas
Prelación/ requisitos previos	Sin requisitos
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@alicialonso.org

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
Capacidad de solución de problemas, asumir compromisos y responsabilidades individuales y colectivas
Competencias generales
Desarrollar trabajos en equipos, con participación en las diferentes tareas, prácticas o exposiciones de la asignatura
Interpretar y sintetizar la información científica relacionada con la temática del curso haciendo uso de las nuevas tecnologías
Expresar y utilizar de manera fluida la terminología científica relacionada con la asignatura

Competencias específicas

Conocer los principios básicos, tanto teóricos como prácticos, de la nutrición humana necesidades específicas durante el ejercicio físico y requerimientos propios del bailarín

Conocer la fisiología del cuerpo humano, sus capacidades y limitaciones como vehículo de expresión artística en la danza.

Conocer los principios básicos, tanto teóricos como prácticos, del funcionamiento del cuerpo humano, con el objeto de proporcionar una visión global de la fisiología del ejercicio físico propio de la danza.

5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Con el desarrollo de la asignatura esperamos obtener la comprensión del funcionamiento del cuerpo humano en su acción motriz, dentro de la actividad de la danza.

Que los alumnos puedan ejecutar un adecuado control del peso corporal sobre la base de los conocimientos adquiridos en dietética y fisiología, que aprendan a llevar y orientar una alimentación sana que les permita desarrollar la danza, con garantías de salud.

6. CONTENIDOS

Bloque temático (en su caso)	Tema/repertorio
Fisiología	Tema 1. Introducción a la Fisiología ▪ Concepto y regulación de la homeostasis. Ciclos y Ritmos orgánicos. ▪ Sistemas Funcionales relacionados con el Movimiento ▪ Estructuras y Funciones Celulares ▪ Niveles de Organización del Cuerpo Humano
	Tema 2. Estructuras que intervienen en el movimiento ▪ Estructuras Motoras y de Sostén. Aparato Locomotor ▪ Estructura Morfológica y Composición Muscular. Fibras musculares ▪ Contracción Muscular ▪ Tipos de contracción
	Tema 3. Metabolismo y obtención de energía ▪ Rutas metabólicas ▪ Fracciones del metabolismo. ▪ Utilización de sustratos energéticos ▪ Función Enzimática
	Tema 4. Sistemas regulación del movimiento ▪ Sistema Nervioso. Estructura. Funciones ▪ Mecanismo de Trasmisión del Impulso Nervioso ▪ Mecanismos de Recepción y Respuesta a Estímulos ▪ Almacenamiento de la Información. Memoria ▪ Sistema Endocrino, Estructura, Funciones y Regulación Hormonal ▪ Mecanismos de Respuesta Hormonal

Nutrición	▪ Glándulas y Hormonas relacionadas con el Movimiento
	Tema 5. Sistemas relacionados con el movimiento y depuración del organismo ▪ Características, Estructura y Funciones del Sistema Circulatorio ▪ Transporte de Sustancias a través de la Sangre ▪ Fisiología Cardiorrespiratoria. Control de Parámetros Cardiovasculares ▪ Características, Estructura y Funciones del Sistema Respiratorio ▪ El intercambio Gaseoso. Capacidad Respiratoria. Tabaquismo en la danza ▪ Tipos de Respiración. Adaptaciones cardiovasculares del ejercicio. ▪ Características, Estructura y Funciones del Sistema Digestivo ▪ Mecanismos de Asimilación de Nutrientes ▪ Características, Estructura y Funciones del Aparato Excretor. ▪ Mecanismos de Eliminación de Toxinas. Pérdidas de electrolitos. ▪ Otras adaptaciones fisiológicas del ejercicio
	Tema 6. Conceptos básicos sobre nutrición ▪ Concepto de Nutrición ▪ Alimentación en las artes escénicas ▪ Factores que Inciden en los Hábitos Alimentarios ▪ Evaluación de los Hábitos de una Población y estados Nutricionales
	Tema 7. Los alimentos ▪ Clasificación de los Alimentos ▪ Características y Funciones de los Grupos de Nutrientes ▪ Ayudas Ergogénicas ▪ Importancia de la Hidratación en la Danza. ▪ Tabla de Composición de Alimentos
	Tema 8. Dietética ▪ Concepto de Dieta. Dieta Equilibrada ▪ Balance Energético y Nutricional de una Dieta ▪ Tipos de Dietas. ▪ Cálculo de Requerimientos Energéticos. Elaboración de un menú ▪ Recomendaciones Dietéticas para la Danza
	Tema 9. Nutrición y Salud ▪ Importancia de la Nutrición y Actividad Física en la Salud ▪ Alimentos en la Prevención y Cura de Enfermedades ▪ Trastornos de la Conducta Alimentaria

7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Clases teóricas	39
Clases teórico-prácticas	6
Clases prácticas	0
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	7
Realización de pruebas	2
Horas de estudio del estudiante	20
Preparación prácticas	4
Preparación del estudiante para realización de pruebas	12
Total de horas de trabajo del estudiante	90

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

Clases teóricas	Conferencias sobre los contenidos teóricos
Clases teórico-prácticas	Cálculo de requerimientos, encuestas.
Clases prácticas	
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Análisis y debate sobre contenidos de documentales orientados sobre temas de fisiología y nutrición

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

9.1 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Examen final de los contenidos de fisiología y nutrición
Actividades teórico-prácticas	Cálculos de requerimientos, realizar las encuestas, así como las otras actividades de evaluación continua
Actividades prácticas	
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Comentario escrito documental orientado

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Contenidos
Actividades teórico-prácticas	Corrección en los cálculos
Actividades prácticas	
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
Prueba escrita	70%
Cálculos, requerimientos y otras actividades	10%
Comentario escrito	10%
Asistencia a clases	10%
Total	100%

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

Instrumentos	Ponderación
Prueba escrita	100%
Total	100%

9.3.3 Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Instrumentos	Ponderación
Examen	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
Prueba escrita	100%
Total	100%

11. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS¹

Aula práctica
Ordenador con pantalla y conexión a internet

11.1. Bibliografía general

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

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

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

Título	Necesidades Nutricionales de los Atletas
Autor	Brousns, F.
Editorial	Padiotribo, 3ª edición, 2001

Título	Nutrición para la salud condición física y deporte
Autor	Williams, MH
Editorial	Padiotribo, 2002

Título	Nutrición, salud y rendimiento deportivo
Autor	Pujol Amat, P
Editorial	Espax, 2001

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

Título	Bases biológicas y fisiológicas del movimiento
Autor	Guillen del Castillo, M; Girela Linares, D
Editorial	Panamericana, 2003

11.2. Bibliografía complementaria

Título	Tabla de Composición de los Alimentos
Autor	Mataix Verdú, J
Editorial	Universidad de Granada, 2011

Título	Manual de Antropometría
Autor	Malogón de García, Cecilia
Editorial	Kinesis

11.3. Direcciones web de interés

Dirección 1	
Dirección 2	
Dirección 3	

11.4 Otros materiales y recursos didácticos
