



PLA DOCENT

| |
|--|
| Curs: 2n |
| Especialitat: Pedagogia de la dansa |
| Codi de l'assignatura: 420017 |
| Matèria: Ciències de la salut |
| Títol de l'assignatura: Educació cinesiològica i entrenament corporal |
| Subtítol: |
| Tipus d'assignatura: Obligatòria |
| Adscripció de l'assignatura: Departament de moviment |
| Crèdits ECTS de l'assignatura : 3 ECTS |
| Hores totals de l'assignatura: 75h 45 h de lectivitat presencial (60%) - 30 h de treball autònom de l'alumnat (40%). |
| Impartició: Anual |
| Professors/es: A determinar segons POA |
| Descriptor: L'assignatura s'erigeix com a síntesi pràctica dels sabers adquirits en les altres matèries de "Salut". En aquest context, aquesta matèria pretén proporcionar, al futur professional en pedagogia de la dansa, les eines que possibilitin el desenvolupament de la capacitat d'anàlisi, l'establiment d'hipòtesis de treball i la presa de decisions davant els reptes i necessitats, tant a nivell individual com a nivell de grup, de prevenció, de condicionament físic i de domini postural, que permetin l'elaboració de les pautes o programes de treball físic-postural més idonis. |
| Requisits: Anatomia descriptiva i Fisiologia |
| Observacions: |

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLARAN A L'ASSIGNATURA:

Competències transversals:

- CT1 Organitzar i planificar el treball de forma eficient i motivadora.
- CT2 Recollir informació significativa, analitzar-la, sintetitzar-la i gestionar-la adequadament.
- CT3 Solucionar problemes i prendre decisions que responguin als objectius del treball que es realitza.
- CT13 Buscar l'excel·lència i la qualitat en la seva activitat professional.
- CT15 Treballar de forma autònoma i valorar la importància de la iniciativa i l'esperit emprenedor en l'exercici professional.

Competències generals:

- CG3 Conèixer els principis bàsics, tant teòrics com pràctics del funcionament del cos humà, amb l'objecte de proporcionar una visió global i integradora del mateix.
- CG4 Desenvolupar la capacitat per a analitzar, avaluar i entendre les característiques específiques de cada individu, aplicant tot allò en el desenvolupament i acompliment professional.
- CG5 Tenir capacitat per a conduir a persones, en el seu procés creatiu, formatiu i/o interpretatiu disposant dels coneixements, recursos i experiències necessàries.



Competències específiques:

- CP1 Saber comunicar i transmetre coneixements, vinculats a la dansa, als alumnes i participants en les activitats o projectes formatius, conduint, orientant i promovent l'aprenentatge autònom.
- CEP2 Conèixer en profunditat diferents tècniques de dansa, de moviment i corporals.
- CEP3 Conèixer l'anatomia, fisiologia i biomecànica del cos humà, les seves capacitats i limitacions com a vehicle d'expressió artística, així com les patologies més freqüents i la seva prevenció per a poder orientar a l'alumnat en el seu procés formatiu.
- CEP4 Desenvolupar la capacitat per a entendre les característiques específiques de cada individu i, en consonància amb això, orientar a l'alumnat en el seu procés formatiu.
- CEP12 Saber dissenyar, organitzar, planificar i avaluar processos i projectes formatius, educatius, comunitaris i relacionats amb la salut en els diversos nivells, àmbits i col·lectius.
- CEP13 Desenvolupar la capacitat per a elaborar, seleccionar, utilitzar i avaluar materials i recursos didàctics, en funció del context (social, educatiu, terapèutic, històric, tecnològic) en el qual ocupi la seva labor.

Altres competències de l'assignatura:

- Analitzar i resoldre problemes cinesiològics, mitjançant el coneixement de les característiques morfo-constitucionals, l'actitud postural i les capacitats condicionant del individu, a fi i afecte d'establir un diagnosi i la solució a proposar.
- Elaborar, planificar i impartir pautes, sessions o programacions de treball postural o de condicionament físic, atenent les característiques físiques individuals i grupals, el seu nivell o franja d'edat i en relació als requeriments d'una determinada disciplina en dansa.
- Promoure la salut i transmetre als alumnes, en la pròpia activitat docent, els hàbits, estratègies i tècniques de prevenció i cura del cos en la pràctica de la dansa.
- Reconèixer els fonaments bàsics de diferents tècniques corporals i/o de rehabilitació que ajudin a la reflexió, recerca i presa de decisions davant de problemes relacionats amb l'activitat física i la salut, així com redirigir a l'alumne cap altres professionals quan es consideri convenient.

RESULTATS DE L'APRENTATGE:

Coneixements:

- C1 Conèixer i els fonaments d'anàlisi cinesiològic del moviment en dansa.
- C2 Conèixer els fonaments del condicionament físic i la teoria de l'entrenament en dansa, així com exercicis i activitats pertanyent a aquest àmbit.
- C3 Conèixer els fonaments del treball postural, així com exercicis i activitats pertanyent a aquest àmbit.
- C4 Conèixer els fonaments d'adequació del condicionament físic i el treball postural en funció de les diferents franges d'edat, en especial, en la infantesa i en l'adolescència.
- C5 Conèixer els fonaments de prevenció i rehabilitació en dansa, així com exercicis i activitats pertanyent a aquest àmbit..
- C6 Conèixer els fonaments bàsics de diferents tècniques corporals i/o de rehabilitació.
- C7 Conèixer els fonaments en utilització de material complementari en l'activitat física, així com exercicis i activitats pertanyent a aquest àmbit
- C8 Conèixer els fonaments metodològics per a l'aplicació del condicionament físic i treball postural en sessions de grup o en sessions individuals.



Habilitats, procediments o destreses:

- H1 Realitzar anàlisis cinesiològics bàsics de les característiques morfo-constitucionals, l'actitud postural i les capacitats condicionals del individu.
- H2 Realitzar anàlisis cinesiològics bàsics dels moviments dansats.
- H3 Elaborar i impartir pautes de condicionament físic o programacions d'entrenament, de nivell bàsic, aplicats a la dansa.
- H4 Aplicar els aspectes fonamentals de la posturologia en l'elaboració i docència de pautes de conscienciació i/o correcció postural, tant a nivell individual com a nivell de grup, adreçades a la pràctica de la dansa.
- H5 Aplicar i promoure els fonaments de prevenció, en l'activitat física, en la pràctica docent de la dansa.
- H6 Elaborar i impartir pautes bàsiques de rehabilitació, o condicionament físic adaptat, en resposta a necessitats específiques dels alumnes.
- H7 Establir criteris de treball i/o d'actuació en funció d'un coneixement bàsic dels fonaments dels principals mètodes i tècniques de treball, conscienciació o educació corporal.
- H8 Elaborar i impartir pautes de treball, o sessions específiques, utilitzant diferent tipus de material de suport en funció de la seva aplicació en el treball postural, o de condicionament físic, aplicats a la pràctica de la dansa.
- H9 Elaborar i impartir pautes de treball postural o de condicionament físic, sessions o programacions, atenent les particularitats, necessitats i requeriments propis a les diferents franges d'edat de l'alumnat, amb especial èmfasi a les franges de la infantesa i l'adolescència.

Actituds:

- A1 Respectar el físic i les capacitats condicionants dels alumnes, valorar el seu potencial, tot afavorint el seu desenvolupament, i respectar i acceptar les seves limitacions.
- A2 Entendre aquests aspectes com l'actitud, més essencial i indispensable, a mostrar a la hora de practicar la docència en dansa.
- A3 Valorar, observar i promoure les normes bàsiques d'higiene i de prevenció en l'activitat física.
- A4 Valorar el condicionament físic i la cura del cos com a components indissociables de la pràctica de la dansa.
- A5 Observar participació, curiositat i reflexió en les activitats realitzades en la matèria.
- A6 Observar rigor, reflexió i previsió en la planificació de pautes d'exercicis o en les programacions de sessions

CONTINGUTS FORMATIUS (TEMARI):

Blocs de contingut:

- Fonaments de la cinesiologia humana i del moviment dansat.
- Fonaments del condicionament físic i de la teoria de l'entrenament.
- Fonaments del treball de consciència corporal, desenvolupament de la percepció cinestèsica, optimització dels sistemes d'equilibri i la postura.
- Recursos materials complementaris pel condicionament físic i/o el treball postural.
- Fonaments de prevenció, manteniment i rehabilitació, generals i específics a la pràctica de la dansa.
- La respiració, les mecàniques respiratòries i la pràctica de la dansa: Conceptes específics, anàlisi cinesiològic de diferents casos i exposició d'exercicis de percepció, de control sobre la mobilitat de les estructures implicades, de la seva flexibilització, i de millora de la coordinació amb el moviment dansat.



- El tronc: Conceptes específics, anàlisi cinesiòlògic de diferents casos, i exposició d'exercicis propioceptius, d'equilibri, d'alineació, de flexibilitat, i de reforç muscular de les seves estructures.
- La cintura pèlvica: Conceptes específics, anàlisi cinesiòlògic de diferents casos, i exposició d'exercicis propioceptius, d'equilibri, d'alineació, de flexibilitat, i de reforç muscular de les seves estructures.
- Les extremitats inferiors: Conceptes específics, anàlisi cinesiòlògic de diferents casos, i exposició d'exercicis propioceptius, d'equilibri, d'alineació, de flexibilitat, i de reforç muscular de les seves estructures.
- La cintura escapular i el tren superior: Conceptes específics, anàlisi cinesiòlògic de diferents casos, i exposició d'exercicis propioceptius, d'equilibri, d'alineació, de flexibilitat, i de reforç muscular de les seves estructures.
- La zona cervico-cranial: Conceptes específics, anàlisi cinesiòlògic de diferents casos, i exposició d'exercicis propioceptius, d'equilibri, d'alineació, de flexibilitat, i de reforç muscular de les seves estructures.
- Els gests tècnics i específics en dansa: Conceptes específics (de l'en dehors, de l'arabesque, del plié, del treball de sabata, etc), Conceptes específics, anàlisi cinesiòlògic de diferents casos, i exposició d'exercicis propioceptius, d'equilibri, d'alineació, de flexibilitat, i de reforç muscular de les seves estructures.
- Les lesions, el manteniment durant el repòs absolut, o relatiu, i la tornada gradual a l'activitat física plena: Conceptes específics, anàlisi cinesiòlògic de diferents casos, i exposició d'exercicis de manteniment i de rehabilitació.
- Exposició de les principals tècniques i mètodes de treball i/o consciència corporal.
- Anàlisi de casos morfo-constitucionals i condicionals específics i posterior establiment de pautes de treball adaptat.
- Estratègies pedagògiques, metodologia i desenvolupament de sessions de condicionament físic i treball postural

METODOLOGIA I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA:

L'assignatura es farà en dos semestres, a raó d'una sessió setmanal, representant un total de 45 hores de lectivitat presencial i 30 hores de treball autònom de l'alumnat.

Les sessions seran, essencialment teórico-pràctiques mantenint una estructura i dinàmica força regular al llarg del curs, tret de les últimes sessions les quals tindran un caràcter més de síntesi-taller.

L'estructura té un triple format: exposició de conceptes i demostració d'activitats i procediments, execució pràctica per part de l'alumnat dels exercicis o activitats proposades i treball interactiu en format seminari-taller.

L'assignatura es realitzarà dins del gimnàs del Institut del Teatre.

Per a poder assolir els objectius de l'assignatura, es comptarà en suport de noves tecnologies, material anatòmic de referència i material i aparells de condicionament físic i entrenament corporal divers.

Es proporcionarà, a més, bibliografia de referència i material imprès. Pel que fa aquest últim material, cal fer especial esment en que es fomentarà la presa d'apunts, dels exercicis pràctics exposats, de manera a potenciar l'observació, la comprensió i exposició escrita del que s'ha vist. Pel mateix motiu, es permetrà fer fotos de les demostracions o pràctiques, però no la seva filmació.

AVALUACIÓ (CRITERIS, ESTRATÈGIES O ACTIVITATS I PONDERACIÓ):

- L'avaluació es farà tenint en compte l'assoliment dels resultats d'aprenentatge, en quant a assimilació de conceptes, les habilitats adquirides i l'actitud.
- L'avaluació és essencialment continuada; avaluant, la capacitat de síntesi dels sabers adquirits, en les matèries de salut cursades en anterioritat, el nivell d'observació i reflexió i la capacitat d'anàlisi a la hora de resoldre o debatre els casos de treball postural o de condicionament físic que es plantegin.
- S'avaluarà la comprensió de les directrius de l'execució dels exercicis, l'habilitat en executar-los i la competència en poder-los ensenyar.
- Un cop realitzades les últimes sessions en format taller de síntesi, hi haurà una prova final on, a partir de la presentació d'un cas, s'ha d'analitzar, fer una diagnosi, extreure'n conclusions argumentades i establir una pauta d'exercicis o una sessió de treball físic, o postural, adreçat a donar resposta al repte presentat.



Ponderacions:

La nota final es divideix entre els exàmens parcials i finals.

L'examen final dóna la nota definitiva, amb un marge de millora d'un 10 % per actitud, participació, assistència, etc.

L'assistència és obligatòria, permetent un màxim del 15% de les faltes no justificades (3 classes sobre 15).

AVALUACIÓ ÚNICA:

La modalitat d'avaluació única es podrà establir en casos excepcionals que, un cop feta la matrícula, justifiquin documentalment una causa imprevista i sobrevinguda de força major que impedeixi l'assistència regular a l'assignatura i en casos de canvi o solapament horari provocats per l'escola amb posterioritat al període de matriculació. Es pot consultar el detall d'aquesta modalitat a la Guia de l'estudiant del CSD.

ASSISTÈNCIA

L'assistència mínima per aprovar l'assignatura és del 70%-80% segons el criteri del docent. Només es consideraran faltes justificades les absències per activitats acadèmiques aprovades per l'escola. Es poden consultar més detalls sobre l'assistència a la Guia de l'estudiant del CSD.

BIBLIOGRAFIA, FONTS I RECURSOS DE DOCUMENTACIÓ:

Lectures de consulta:

ALVAREZ DEL BILLAR, C. *La preparació física del futbol basada en el atletismo*. Ed. Gymnos, 1987. Madrid.

BORDIER, Georgette. *Anatomie appliquée à la Danse*. Ed. Amphora, 1985. Paris.

CALAIS-GERMAIN, Blandine. *Anatomia para el movimiento II*. Ed. La Liebre de Marzo. 1991

CALAIS-GERMAIN, Blandine. *Anatomia para el movimiento I*. 1988. Paris.

GARCIA RUSO, Herminia M^a. *La danza en la escuela*. Ed. Inde 1997. Barcelona

LURIA, A.R. *Sensación y precepción*. Ed. Fontanella, 1978. Barcelona.

SÖLVERBORN, S. *Stretching*. Ed. Martinez Roca, 1982. Barcelona.

Secundaris:

ANDERSON, B. *Estirandose*. Ed. Integral, 1984. Barcelona.

ALEXANDER, G. *La Eutonia*. Ed. Paidós, 1983. Barcelona.

BARDAJÍ POUS, M^aA. *Educación física en el tercer ciclo de Primaria*. Ed. Paidotribo, 1996. Barcelona.

BUSQUET, Léopold. *Las cadenas musculares (volums I, II, III i IV)*. Ed. Paidotribo, 1998. Barcelona.

CANALDA LLOBET, A. *Gimnasia ritmica deportiva. Teoria y práctica*. Ed. Paidotribo, 1998. Barcelona.

CLARKSON, P.M. & SKRINAR, M. *Dance training*. Ed. Human Kinetics Books, 1988. Campaign, USA.

DENYS-STRUYF, Godelieve. *El manual del mezieriste (volums I i II)*. Ed. Paidotribo, 1998. Barcelona.

DOWD, Irene. *Taking root to fly. Articles on functional anatomy*. Irene Dowd, 1996. New York.

DUNCAN MAC DOUGALL, J; HOWARD A. WEGNER & HOWARD J. GREEN. *Evaluación fisiologica del deportista*. Ed. Paidotribo, 1995. Barcelona.

FELDENKRAIS, Moshe. *Awareness Through Movement: Easy-to-Do Health Exercises to Improve Your Posture, Vision, Imagination, and Personal Awareness* HarperOne Publisher, 1991. USA

FITT Salley S. *Dance Kinesiology*. Ed. Schirmer Books, .New York.

FRANKLIN, Eric. *Dynamic alignment through imagery*. Ed. Human Kinetics, 1996. Champaign, USA.



- FRANKLIN, Eric. *Dance imagery for technique and performance*. Ed. Human Kinetics, 1996. Champaign, USA.
- FRIEDMAN, P. & ELISEN, E. *The Pilates Method*. Ed. Doubeday & Company, 1980. New York.
- GALOPIN, Roger. *Gimnasia correctiva*. Ed. Hispano Europea, 1992. Barcelona.
- HAHN, E. *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Ed. Martinez Roca, 1988. Barcelona.
- HÖFLER, Heike. *Terapia y gimnasia respiratoria*. Ed. Paidotribo, 1994. Barcelona.
- HOWSE, J. & HANCOCK, S. *Dance technique and injury prevention*. Ed. A&C Black, 1988. London.
- KAPANDJI, I.A. *Cuadernos de fisiología articular (volums I, II i III)*. Ed. Masson, (quarta ed.) 1989. Barcelona.
- LAWSON, L. *Teaching young dancers. Muscular co-ordination in classical ballet*. Ed. A&B Black, 1975. London.
- LAWSON, L. *Ballet class. Principles and practise*. Ed. A&C Black, 1984. London.
- LÓPEZ CHICHARRO, j. & FERNÁNDEZ VAQUERO, A. *Fisiología del ejercicio*. Ed. Panamericana,
- LONG, Ray. *Los músculos clave en el Hatha Yoga. Claves científicas Volumen I*. Ed. Acanto S.A., 2008. Barcelona.
- MÉNDEZ JIMÉNEZ, Antonio. *Los juegos en el curriculum de la educación física*. Ed. Paidotribo, 1998. Barcelona.
- NUÑEZ, A.; CANAMASAS, I.; SERRAT, M. & VALETA, R. *Desviaciones patológicas del raquis, estudio y tratamiento*. Ed. S.G. Editores. Barcelona.
- PRENTICE, WILLIAM e. *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Ed. Paidotribo, 1997. Barcelona.
- RASCH, P.S. & BURKE, R.K. *Kinesiología y anatomía aplicada*. Ed. El Ateneo, 1989. Barcelona.
- RYAN, A.J. & STEPHENS, R.E. *The healthy dancer*. Ed. Dance Books, 1989. Cecil Court, USA.
- SASTRE FERNÁNDEZ, S. *Fisioterapia del pie. Podología física*. Ed. Publicacions de L'Universitat de Barcelona. Barcelona.
- SOUCHARD, Ph. E. *Stretching global activo (volums I i II)*. Ed. Paidotribo, 1998. Barcelona.
- TODD, Mabel E. *The Thinking Body*. Ed. Dance Horizon Books, 1937. Princeton, USA.
- TRIBASTONE, Francesco. *Compendio de gimnasia correctiva*. Ed. Paidotribo, 1997. Barcelona.
- WILMORE, JACK h. & COSTILL, DAVID L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Ed. Paidotribo, 1998. Barcelona.