



## PLA DOCENT

|  |
|--|
| <b>Curs:</b> 2n  |
| <b>Especialitat:</b> Coreografia i interpretació   |
| <b>Matèria:</b> Ciències de la salut   |
| <b>Codi de l'assignatura:</b> 420005   |
| <b>Títol de l'assignatura:</b> Condicionament físic del ballarí-intèrpret  |
| <b>Subtítol:</b>   |
| <b>Tipus d'assignatura:</b> Obligatòria  |
| <b>Adscripció de l'assignatura:</b> Departament de moviment  |
| <b>Crèdits ECTS de l'assignatura:</b> 3 ECTS   |
| <b>Hores totals de l'assignatura:</b> 75h<br>45h de treball presencial (60%) – 30 h de treball autònom (40%)   |
| <b>Impartició:</b> A determinar segons horaris   |
| <b>Professors/es:</b> A determinar segons POA  |
| <b>Descriptor:</b><br>A partir dels sabers adquirits en les altres matèries de "Salut", aquesta matèria pretén proporcionar, al futur professional en l'especialitat de coreografia i interpretació, les eines, teòric i pràctiques, que possibilitin la cura del cos i el desenvolupament i manteniment de les capacitats condicionants necessàries per a la pràctica professional en dansa. Tot plegat, amb la finalitat d'obtenir els coneixements necessaris per a poder assumir, autònomament, el propi condicionament físic-postural i, alhora, posseir els recursos suficients per a poder liderar la preparació i manteniment físic d'altres ballarins/nes en el desenvolupament de la seva activitat física-interpretativa. |
| <b>Requisits:</b> Anatomia descriptiva i Fisiologia  |
| <b>Observacions:</b>   |

### 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:

- CEP1 Conèixer en profunditat diferents tècniques de dansa, de moviment i corporals i tenir coneixements d'altres llenguatges o disciplines corporals.
- CECI3 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 optimitzar la seva interpretació i la seva labor creativa.



#### Altres competències de l'assignatura:

- Analitzar i resoldre problemes cinesiològics, mitjançant el coneixement de les característiques morfo-constitucionals, l'actitud postural i les capacitats condicionants del individu, a fi i afecte d'establir un diagnosi i la solució a proposar.
- Elaborar, planificar i practicar pautes, sessions o programacions de treball postural o de condicionament físic, pel propi manteniment de la condició física i la salut, així com, poder impartir aquests coneixements i habilitats a d'altres professionals intèrprets en l'àmbit del seu entrenament físic.
- Practicar hàbits, estratègies i tècniques de prevenció i cura del cos, en el desenvolupament de la seva tasca professional com a coreògraf i/o intèrpret i promoure aquests aspectes a d'altres professionals, a fi i afecte de preservar la salut i la condició física òptima en la pràctica professional 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.

#### 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, la seva aplicació 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 de prevenció i rehabilitació en dansa, així com exercicis i activitats pertanyent a aquest àmbit..
- C5 Conèixer els fonaments bàsics de diferents tècniques corporals i/o de rehabilitació.
- C6 Conèixer els fonaments en utilització de material complementari en l'activitat física, així com exercicis i activitats pertanyent a aquest àmbit.
- C7 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, 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 professional de la dansa.
- H6 Elaborar i impartir pautes bàsiques de rehabilitació, o condicionament físic adaptat, en resposta a necessitats específiques pròpies o d'altres professionals.
- 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 tant propis com els dels altres professionals.

##### Actituds:

- A1 Respectar el físic i les capacitats condicionants, tant pròpies com els dels altres professionals, afavorint el seu desenvolupament, valorant-ne el seu potencial i acceptant-ne les seves limitacions.
- A2 Entendre aquests aspectes com l'actitud, més essencial i indispensable, a mostrar a la hora de exercir l'activitat professional 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 cinesiòlogic 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 cinesiòlogic 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 cinesiòlogic 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 cinesiòlogic 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 cinesiòlogic 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 cinesiòlogic 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 cinesiòlogic 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 cinesiòlogic 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.

## 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 què fa aquest últim material, cal fer especial esment en que es fomentarà la presa d'apuntes, dels exercicis pràctics exposats, de manera a potenciar l'observació, la comprensió i exposició escrita del què s'ha vist. Pel mateix motiu, es permetrà fer fotos de la 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 preparación física del futbol basada en el atletismo*. Ed. Gymnos, 1987. Madrid.

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

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

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 POU, M<sup>a</sup>A. *Educación física en el tercer ciclo de Primaria*. Ed. Paidotribo, 1996. Barcelona.

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

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

CANALDA LLOBET, A. *Gimnasia rítmica 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 fisiologia 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. *Fisiologia del ejercicio*. Ed. Panamericana,
- LONG, Ray. *Los músculos clave en el Hatha Yoga. Claves científicas Volumen I*. Ed. Acanto S.A., 2008. Barcelona.
- LURIA, A.R. *Sensación y precepción*. Ed. Fontanella, 1978. 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 patologicas 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. *Kinesiologia y anatomia 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. Podologia 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. *Fisiologia del esfuerzo y del deporte*. Ed. Paidotribo, 1998. Barcelona.