

Curso 2016-2017

Instituto Superior de Danza "Alicia Alonso"

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
JUVENTUD Y DEPORTE



Comunidad de Madrid



Universidad
Rey Juan Carlos
Instituto Universitario de Danza "Alicia Alonso"

GUÍA DOCENTE DE FISIOLOGÍA Y NUTRICIÓN APLICADAS A LA DANZA

Titulación

TÍTULO SUPERIOR EN DANZA

Coreografía e interpretación

ITINERARIO: Coreografía

Interpretación

Danza y tecnología

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: JULIO 2016

TITULACIÓN: Grado en Danza

ASIGNATURA: Fisiología y Nutrición aplicadas a la Danza

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo¹	Obligatoria de Especialidad
Carácter ²	Teórico
Especialidad/itinerario/estilo/instrumento	Coreografía e interpretación
Materia	Ciencias de la salud aplicadas a la Danza
Periodo de impartición³	1º Cuatrimestre
Número de créditos	3
Departamento	Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso
Prelación/ requisitos previos	Sin requisitos previos
Idioma/s en los que se imparte	Castellano

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

Los alumnos que proyectan su vida profesional en el campo de la danza, que se dedicarán a la coreografía e interpretación, necesitan conocer el funcionamiento del cuerpo humano en esta actividad, así como ser capaces de establecer la relación directa, entre la actividad física, la salud y la alimentación para obtener el máximo rendimiento en el trabajo.

La asignatura aborda conocimientos sobre la fisiología del movimiento, las funciones de los sistemas y aparatos que intervienen en esta función, además de conocimientos básicos sobre nutrición, dietética y su relación con la salud de forma que les permiten adquirir nuevos hábitos, y establecer pautas saludables del comportamiento alimentario, fundamentales en el desempeño de su trabajo

¹ Formación básica, obligatoria u optativa.

² Teórica, Práctica, Teórico-Práctica, Técnica

³ Indicar el semestre y el curso.

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Llerena Díaz María Estela	me.llerena@hotmail.com

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

Apellidos y nombre	Correo electrónico	Grupos
Llerena Díaz María Estela	me.llerena@hotmail.com	

4. COMPETENCIAS (Según decreto ley)

Competencias transversales
Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.
Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente.
Utilizar eficientemente las tecnologías de la información y la comunicación.
Utilizar las habilidades comunicativas y la crítica constructiva en el trabajo en equipo.
Desarrollar razonada y críticamente ideas y argumentos.
Actitud de aprendizaje autónomo 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 la capacidad para entender las características específicas de cada individuo, aplicando todo ello en el desarrollo y ejercicio profesional.

Desarrollar trabajos de forma individual y colectiva, con participación activa, 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.

Conocer y entender, los principios básicos, tanto teóricos como prácticos, del funcionamiento del cuerpo, con el objeto de proporcionar una visión global e integradora del mismo.

Adecuar los conocimientos adquiridos a las características específicas de los individuos y colectivos de alumnos, en la profesión de pedagogo de la danza y como intérpretes o coreógrafos.

Competencias específicas

Profundizar en los conocimientos sobre el funcionamiento de las células de los diferentes sistemas y aparatos corporales.

Entender la fisiología del movimiento, relacionando las estructuras corporales, con los diferentes sistemas que intervienen

Adquirir una visión global del funcionamiento del cuerpo, considerando su estabilidad orgánica e interna y valorando las condiciones físicas potenciales de los bailarines y su capacidad de adaptación ante los diferentes estímulos

Entender la fisiología del aparato digestivo y las funciones de asimilación de nutrientes en el organismo

Adquirir conocimientos básicos y pautas de alimentación que permitan el desarrollo de la danza, con garantías de salud y de alto rendimiento en el trabajo

Adquirir conocimientos sobre dietética, que les permitan establecer una alimentación balanceada y acorde con sus requerimientos energéticos

5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Con el desarrollo de la asignatura esperamos obtener la comprensión del funcionamiento del cuerpo 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 permita desarrollar la danza con garantías de salud.

6. CONTENIDOS

Bloque temático		Tema/repertorio
Temas	UD	Apartados
TEMA 1. Introducción a la Fisiología	1	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	2	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	3	Rutas metabólicas
		Fracciones del metabolismo.
		Utilización de sustratos energéticos
		Función Enzimática
TEMA 4. Sistemas de control y	4	Sistema Nervioso, Estructura, Funciones
		Mecanismo de Trasmisión del Impulso Nervioso

regulación del movimiento		Mecanismos de Recepción y Respuesta a Estímulos
		Almacenamiento de la Información. Memoria
	5	Sistema Endocrino, Estructura, Funciones y Regulación Hormonal
		Mecanismos de Respuesta Hormonal
		Glándulas y Hormonas Relacionadas con el Movimiento
TEMA 5. Sistemas relacionados con el movimiento y depuración del organismo	6	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
	7	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.
	Adaptaciones fisiológicas del movimiento	
TEMA 6. Conceptos básicos sobre nutrición	8	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	9	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	10	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	11	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	26
Clases teórico-prácticas	2
Clases prácticas	0
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	24
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 horas

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

Clases teóricas	Conferencias y exposiciones apoyadas con videos de internet
Clases teórico-prácticas	Cálculo de requerimientos, encuestas, elaboración de menú, análisis del biotipo
Clases prácticas	No procede

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 final
Actividades teórico-prácticas	Elaborar de la plantilla de cálculos nutricionales
Actividades prácticas	No procede
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Comentario escrito sobre los documentales orientados

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Superación de la prueba escrita
Actividades teórico-prácticas	Entrega de la plantilla de nutrición completa y en tiempo
Actividades prácticas	No procede
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	Entrega del comentario con los aspectos orientados

9.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

9.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continuada

Instrumentos	Ponderación
Prueba escrita	70
Plantilla con cálculos nutricionales	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 continuada

Instrumentos	Ponderación
Prueba escrita	80
Plantilla con cálculos nutricionales	10
Comentario escrito	10
Asistencia a clases	0
Total	100%

9.3.3 Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Instrumentos	Ponderación
Prueba escrita	100
Total	100%

10. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS, METODOLOGÍA DOCENTE Y EVALUACIONES

CRONOGRAMA. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES					
Semana	CONTENIDOS, METODOLOGÍA DOCENTE ASOCIADA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN		Total horas presenciales	Total horas no presenciales	
Semana 1	TEMA1: Introducción a la Fisiología				
	Clases teóricas:	Presentación de la asignatura. Unidad 1. Conceptos básicos de las funciones corporales y el equilibrio interno, niveles de organización del cuerpo humano	2:00	0:00	
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00	
	Clases teórico/prácticas:	No procede	0:00	0:00	
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	0:00	0:00	
	Evaluación :	No procede	0:00	0:00	
Semana 2	TEMA 2: Estructuras que interviene en el movimiento				

	Clases teóricas:	Unidad 2. Estructuras del aparato locomotor y sus funciones motrices	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No precede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de temas teóricos	0:10	0:00
	TEMA 3: Metabolismo y obtención de energía			
Semana 3	Clases teóricas:	Unidad 3. Conceptos metabólicos, utilización de recursos energéticos y función enzimática	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de temas teóricos	0:10	0:00
Semana 4	TEMA 4: Sistemas de control y regulación del movimiento			

	Clases teóricas:	Unidad 4. Control y regulación del movimiento mediante el sistema nervioso	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	2:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de los temas teóricos	0:10	0:00
Semana 5	TEMA 4: Sistemas de control y regulación del movimiento			
	Clases teóricas:	Unidad 5. Control y regulación del movimiento mediante el sistema endocrino	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de los temas teóricos	0:10	0:00
Semana 6	TEMA 5: Sistemas relacionados con el movimiento y depuración del organismo			

	Clases teóricas:	Unidad 6. Estructura y funciones del sistema circulatorio y el aparato respiratorio relacionadas con el movimiento y la nutrición	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de los temas teóricos	0:10	0:00
	TEMA 5: Sistemas relacionados con el movimiento y depuración del organismo			
Semana 7	Clases teóricas:	Unidad 7. Estructura y funciones del aparato digestivo y el aparato excretor relacionadas con el movimiento y la nutrición	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de los temas teóricos	0:10	0:00
Semana 8	TEMA 6: Conceptos básicos de Nutrición			

	Clases teóricas:	Unidad 8: Conceptos básicos de nutrición y análisis de los hábitos alimentarios	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de los temas teóricos	0:10	0:00
	TEMA 7: Los alimentos			
Semana 9	Clases teóricas:	Unidad 9: Características y funciones de los nutrientes	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de los temas teóricos	0:10	0:00
	Semana 10	TEMA 8: Dietética		

	Clases teóricas:	Unidad 10: Conceptos de dietética, dieta equilibrada, balance energético, requerimientos, pautas de alimentación.	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	2:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de los temas teóricos	0:10	0:00
	TEMA 9: Nutrición y salud			
Semana 11	Clases teóricas:	Unidad 11. Alimentación y ejercicios físico, alimentos para la prevención y cura de enfermedades. Trastornos de la conducta alimentaria	1:50	2:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	Evaluación cualitativa en la comprensión de los temas teóricos	0:00	0:00
Semana 12	Plantilla de Nutrición			

	Clases teóricas:	Explicación de los cálculos para la plantilla de nutrición	2:00	0:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	Realizar las mediciones y cálculos orientados	2:00	0:00
	Otras actividades formativas :	Asistencia y participación	2:00	0:00
	Evaluación :	No procede	0:00	0:00
	Aclaración de dudas			
Semana 13	Clases teóricas:	Espacio para aclarar dudas y completar cálculos si fuera necesario	2:00	0:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	No procede	0:00	0:00
	Evaluación :	No procede	0:00	0:00
Semana 14	Período ordinario de evaluación			
	Clases teóricas:	No procede	0:00	0:00

	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases teórico /prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Clases prácticas:	No procede	0:00	0:00
	Otras actividades formativas :	No procede	0:00	0:00
	Evaluación :	Examen final de la asignatura	2:00	12:00

11. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS⁴

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

⁴ 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	Energía nutrición y rendimiento humano. II Parte
Autor	Consejo Superior de Deporte
Editorial	Alianza Deporte.
Título	Necesidades Nutricionales de loa 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
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
Título	
Autor	
Editorial	

11.3. Direcciones web de interés

Dirección 1	
Dirección 2	
Dirección 3	

11.4 Otros materiales y recursos didácticos
