



PLA DOCENT

Curs: 2n
Especialitat: Coreografia interpretació / Pedagogia de la dansa
Matèria: Ciències de la salut aplicades a la dansa
Codi de l'assignatura: 420004
Títol de l'assignatura: Dansa i Salut
Subtítol:
Tipus d'assignatura: Formació bàsica
Adscripció de l'assignatura: Departament de Moviment
Crèdits ECTS de l'assignatura: 3 ECTS
Hores totals de l'assignatura: 75h 45h de presencialitat (60%) - 30h de treball autònom de l'alumnat (40%)
Impartició: A determinar segons horaris
Professors/es: A determinar segons POA
Descriptor: La matèria engloba els aspectes que relacionen la dansa amb la noció global de salut i benestar. L'assignatura dota a l'estudiant d'un bagatge de coneixements per abordar la seva pràctica (sigui aquesta en l'àmbit de la pedagogia, la interpretació o la coreografia) de forma òptima i saludable envers ell/a mateix/a o els altres. L'enfoc de l'assignatura serà des d'una perspectiva d'aplicació ampla tenint en compte la diversitat de contextos en els quals l'estudiant pot dur a terme la seva pràctica i la diversitat de tècniques de dansa i exigència física que el seu futur professional li demanarà. El desplegament de l'assignatura comprèn: nutrició i dietètica en dansa (abans durant i després de la pràctica), condicions òptimes per a un rendiment físic alt i saludable al llarg de tota la vida (infantesa, adolescència, maduresa professional, transició cap una altra professió), el descans i la recuperació, lesions habituals en la pràctica i ensenyament-aprenentatge de la dansa (factors de risc segons edats i nivells, prevenció, atenuació de conseqüències, tractament inicial i aspectes psicològics i emocionals associats a la lesió).
Requisits: Anatomia descriptiva i Fisiologia
Observacions: L'assistència a classe és obligatòria.

COMPETÈNCIES QUE ES TREBALLARAN A L'ASSIGNATURA:**Competències transversals:**

- CT2 Recollir informació significativa, analitzar-la, sintetitzar-la i gestionar-la adequadament.
 CT13 Buscar l'excel·lència i la qualitat en la seva activitat professional.
 CT14 Dominar la metodologia de la investigació en la generació de projectes, idees i solucions viables.

Competències generals:

- CG3 Conèixer els principis bàsics, tant teòrics com pràctics de la patologia de l'aparell locomotor en la pràctica de la dansa, amb l'objecte de proporcionar una visió global i integradora del mateix.
 CG10 Ser capaç d'elaborar, justificar i explicar un discurs propi, oral escrit o visual, sobre la salut comunicant-lo en àmbits diversos: professionals, artístics, amateurs siguin o no especialitzats en temes artístics o de dansa.

Altres competències de l'assignatura:

- Utilitzar els coneixements per poder fer una prevenció i minimitzar els riscos en l'aparició de lesions.
- Comprendre el concepte de salut, dins i fora de la pràctica de la dansa.
- Poder aplicar els coneixements d'anatomia, fisiologia i dansa i salut en la pràctica de la pedagogia, la coreografia o la interpretació.
- Detectar en un alumne/a o ballari/a les possibles deficiències derivades de les lesions.
- Poder fer detectar la causa d'una lesió repetitiva, disfunció o lesió així com donar les pautes de derivació necessàries.
- Poder fer un tractament inicial en el cas de lesió accidental.
- Utilitzar un llenguatge adient. Comprensible i científicament correcte.
- Programar correctament classes, assajos, i altres activitats amb criteris saludables.
- Aplicar el concepte de salut a la vida personal i professional.
- Respectar el cos humà i les característiques particulars de cada persona.



RESULTATS DE L'APRENTATGE:

Coneixements:

- C1 Adquirir el concepte de "salut" dins l'àmbit personal i en la seva aplicació a la pràctica de la dansa.
- C2 Conèixer quines són les lesions més freqüents en la pràctica de la dansa i les causes que poden originar-les.
- C3 Conèixer els criteris elementals del diagnòstic i dels tractaments de les lesions.
- C4 Conèixer les característiques del procés de creixença.
- C5 Conèixer les necessitats nutricionals i el tipus d'alimentació més adequada per la pràctica de la dansa, adaptant-les a cada individu i les seves característiques personals.
- C6 Conèixer l'ergonomia, alteracions posturals i de la alineació.
- C7 Conèixer les bases dels embenatges i immobilitzacions.
- C8 Saber com actuar davant d'una lesió.

Habilitats, procediments o destreses:

- H1 Ser capaç d'obtenir el millor rendiment del cos amb el mínim de problemes.
- H2 Ser capaç de corregir i evitar les postures i errors que fan vulnerable el cos humà.
- H3 Poder detectar en el propi cos (i en el d'altre) els signes que alerten d'una possible disfunció prevenir-la.
- H4 Poder utilitzar una base teòrica de fisioteràpia aplicada a la dansa i la seva aplicació en la prevenció i correcció dels problemes que puguin sorgir.
- H5 Poder fer una orientació diagnòstica i una primera assistència en el cas de lesió accidental així com la col·locació correcta d'embenatges i immobilitzacions

Actituds:

- A1 Aplicar el concepte de "salut" dins l'àmbit personal i en la seva aplicació a la pràctica de la dansa.
- A2 Entendre que, tot i que la dansa és una activitat de risc físic i per tant sempre hi haurà lesions, una gran part d'aquestes es poden prevenir. Aplicar la prevenció.
- A3 Acceptar les característiques i possibles limitacions del propi cos sense renunciar a la millora de les condicions.
- A4 Acceptar i respectar el propi cos com element imprescindible per als nostres objectius.

CONTINGUTS FORMATIUS (TEMARI):

• BLOC 1_NUTRICIÓ, DESCANS I RENDIMENT:

- Introducció al concepte d'alimentació. Metabolisme energètic durant l'esforç físic. Vies metabòliques utilitzades pel múscul en la pràctica de la dansa. Càlcul de les necessitats energètiques diàries. Nutrients. Fisiologia de la digestió. Aplicació pràctica de la dieta a la dansa. Vitamines i minerals. Ajudes ergogèniques. Hidratació i termoregulació durant la pràctica de la dansa. Valoració de l'estat nutricional mitjançant paràmetres antropomètrics. Imatge corporal i trastorns de la conducta alimentària a la dansa.
- El descans i la recuperació.

• BLOC 2_PATOLOGIES DE LA DANSA: des d'una perspectiva preventiva i rehabilitadora.

- Epidemiologia: factors de risc i freqüència.
- Etiologia de la dansa: factors de risc (posicions mantingudes, moviments repetitius, tendència unilateral, patrons posturals adquirits, factors externs, factors mentals...) i tipus de lesions en dansa. Estudi topogràfic de les lesions més habituals en la pràctica de la dansa segons els tipus de dansa, les seves causes més freqüents i les formes de prevenció.
- Característiques físiques o anatòmiques que poden predisposar a patir lesions.
- El dolor. Resposta corporal (física i psicològica).
- Conceptes bàsics del tractament de les lesions i de rehabilitació: Electroteràpia, termoteràpia i corrents analgèsiques. Cinesiteràpia. Estiraments. Potenciació muscular. Propiocepció aplicada a la dansa.
- Tractament inicial davant una lesió: embenatges, immobilitzacions, fred-calor...

• BLOC 4: ESTRUCTURES DETERMINANTS PER A UNA POSTURA SALUDABLE

- El sòl pelvià en el/la ballari/a.
- La fàscia



METODOLOGIA I ORGANITZACIÓ GENERAL DE L'ASSIGNATURA:

- L'assignatura s'estructura en diversos blocs temàtics els quals seran impartits per diferents convidats especialistes en la matèria. La metodologia emprada serà:
- Classes magistrals teòric/pràctiques, amb exemples pràctics, utilització de suport informàtic i d'estructures anatòmiques mòbils com esquelets, cossos desmuntables i, especialment, el cos humà.
- Exemples de casos que els propis alumnes o el professorat convidat poden suggerir.
- Treball en grups.
- Visites i/o sortides a algun centre relacionat amb alguna de les temàtiques a tractar.
- Visionat de vídeos.
- Lectures d'articles i/o documentació.

AVALUACIÓ (CRITERIS, ESTRATÈGIES O ACTIVITATS I PONDERACIÓ):

- L'avaluació continuada es farà de forma activa i constant al llarg de tot el curs, valorant l'assistència a classe, la participació, el grau d'implicació i l'evolució de l'aprenentatge.
- Cada convidat pot fer una proposta diferent d'activitats d'avaluació (examen escrit, pràctic i/o oral, treball o memòria escrita, mostra o presentació de tasques pràctiques i/o teòriques...).
- L'assistència és obligatòria en un 80% de l'assignatura (l'assistència mínima per bloc de contingut també és d'un 80%). A partir de 3 faltes sense justificar l'estudiant pot perdre el dret a ser avaluat/da.
- Es valoraran les actituds de responsabilitat, atenció, perseverança, interès, curiositat envers l'assignatura així com el tipus d'interacció amb el grup.

Ponderacions:

- La nota final és la resultant de la mitjana entre les diferents activitats d'avaluació de cada bloc de continguts.
- 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:

Bàsica:

BORDIER, Georgette. ANATOMIE APPLIQUÉE A LA DANSE. Ed Amphora, 1985. Paris

CALAIS-GERMAIN, Blandine. ANATOMIA PARA EL MOVIMIENTO

WIRHED, Rolf. ANATOMIE ET SCIENCE DU GEST SPORTIF. Ed Vigot. Paris

HOWSE, Justin. TECNICA DE LA DANZA Y PREVENCION DE LESIONES. Ed. Paidotribo

NAGRIN, Daniel. HOW TO DANCE FOREVER. Quill. New York

RYAN, Allan J. THE HEALTHY DANCER. Dance Books. Abridged Edition. London

ARNHEIM, Daniel. DANCE INJURIES. Dance Books. Abridged Edition. London

ETIENNE, J.C. SPORT ET REEDUCATION. Ed Masson. Paris

CREFF, A.F. LA FEMME ET L'ESPORT. Ed Masson. Paris

FRANKLIN, Eric. DANZA. Acondicionamiento físico. Ed. Paidotribo

F.P. KENDALL. MUSCULOS. Marban Libros S.L



Webs d'interès:

www.iadms.org

www.sportsinjuryclinic.net

www.eorthopod.com/public/