

ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES DE GRADO EN DANZA

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA CURSO 2026-2027

NOMBRE **Preparación física**

IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

MATERIA	Ciencias de la Salud aplicadas a la Danza					
CURSO	2º	TIPO	Optativa	CRÉDITOS	3 ECTS	2 HLS
PRELACIÓN	Sin requisitos previos			CARÁCTER	Práctica	
PERIODICIDAD	Semestral					

CALENDARIO Y HORARIO DE IMPARTICIÓN Consultables en página web csdanzamalaga.com/alumnado/horarios

ESTILOS	ESPECIALIDADES	ITINERARIOS (3º y 4º Curso)
<input checked="" type="radio"/> DANZA CLÁSICA <input checked="" type="radio"/> DANZA ESPAÑOLA <input checked="" type="radio"/> DANZA CONTEMPORÁNEA <input checked="" type="radio"/> BAILE FLAMENCO	<input checked="" type="radio"/> PEDAGOGÍA DE LA DANZA <input checked="" type="radio"/> COREOGRAFÍA E INTERPRETACIÓN	<input type="radio"/> DOCENCIA PARA BAILARINES/AS <input type="radio"/> DANZA SOCIAL, EDUCATIVA Y PARA LA SALUD <input type="radio"/> COREOGRAFÍA <input type="radio"/> INTERPRETACIÓN

DOCENCIA Y DEPARTAMENTOS

DEPARTAMENTO	Departamento de Música	29001391.dptomusica@g.educaand.es
PROFESORADO	Jose Antonio García Rabaneda	jgarrab907@g.educaand.es
	Elena Plaza Morillas	eplamor495@g.educaand.es

TUTORÍAS Consultables en la página web csdanzamalaga.com/alumnado/tutorias

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA EN EL MARCO DE LA TITULACIÓN

La asignatura de preparación física es un complemento perfecto e imprescindible para la formación del bailarín y la bailarina para mejorar las capacidades físicas del artista, prevenir lesiones y trabajar en un contexto de actividad física seguro y saludable. El alumnado conocerá numerosas herramientas, métodos y recursos para que posteriormente pueda trabajar de forma autónoma. La asignatura tiene un carácter práctico aportando mayor flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad en los movimientos, además de un mayor control de ellos. También permite la innovación del propio bailarín con movimientos ajenos a la danza.

CONTENIDOS Y COMPETENCIAS**CONTENIDOS**

Importancia de una preparación física para la danza. Entrenamiento y preparación del bailarín. Principios generales del entrenamiento. Sistemas, métodos, medios y recursos para el entrenamiento. La sesión de entrenamiento: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Concepto de condición física. Concepto de capacidades físicas básicas y coordinativas. Planificación del entrenamiento. Evolución de las capacidades físicas y los periodos sensibles. Tests motores. Perfil fisiológico del bailarín o bailarina. Análisis de las actividades, carga interna y carga externa en los distintos estilos de danza.

COMPETENCIAS

TRANSVERSALES CT

GENERALES CG

ESPEC. PEDAGOGÍA CEP

ESPEC. COREOGRAFÍA CEC

1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 13, 15, 16.

2, 3, 4, 6.

2,3,4.

2,3,4.

Puede consultarse el texto completo en la página web csdanzamalaga.com/estudios/normativa

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA

1. Reconocer y utilizar con propiedad la terminología específica de la materia y relacionarla con la terminología específica de la danza.
2. Conocer el ámbito de aplicación de la preparación física y sus posibilidades de aplicación a la danza.
3. Comprender los distintos componentes de la condición física y sus métodos de desarrollo.
4. Fundamentar las bases del acondicionamiento en la Danza, en función de las adaptaciones producidas en los diferentes sistemas.
5. Adquirir herramientas para evaluar la condición física y fisiológica del bailarín.
6. Aplicar los principios del entrenamiento a la preparación física en danza.

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

Se recomienda la asistencia regular a clases para poder participar en las prácticas de la asignatura. Se precisa el manejo del ordenador e inscribirse en la clase creada en classroom para la asignatura ya que todas las comunicaciones y entrega de actividades se harán mediante esta plataforma. Se recomienda el manejo de los fundamentos básicos tanto de anatomía humana como de fisiología.

MÓDULOS DE APRENDIZAJE

- MÓDULO DE APRENDIZAJE 1. Delimitación y aclaración de conceptos. Preparación física. Condicionamiento físico. Condición física. Entrenamiento.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 2. Ejercicios desaconsejados, técnica de trabajo y prevención de lesiones.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 3. Estructura de la sesión tipo y propia de la práctica en danza. Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 4. Calentamiento general y específico. Trabajo en los diferentes estilos en danza.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 5. Acondicionamiento físico mediante el trabajo de autocargas y por parejas.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 6. Trabajo de la fuerza. Medios, métodos y sistemas para su desarrollo. Planificación del y adaptación por estilos.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 7. Trabajo de la resistencia. Medios, métodos y sistemas para su desarrollo. Planificación y adaptación por estilos.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 8. Trabajo de la flexibilidad. Medios, métodos y sistemas para su desarrollo. Planificación y adaptación por estilos.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 9. Trabajo de la velocidad. Medios, métodos y sistemas para su desarrollo. Planificación y adaptación por estilos.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 10. Trabajo de la agilidad como capacidad resultante. Planificación y adaptación por estilos.
- MÓDULO DE APRENDIZAJE 11. Planificación para la mejora de la condición física. Propuesta de sesión práctica adaptada a cada estilo.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

La actividad complementaria propuesta consistirá en:

- Salida a un gimnasio cercano al centro con el que se haya establecido un acuerdo previo. En esta actividad se realizará una práctica relacionada con el trabajo de fuerza muscular.

ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTÍSTICAS

- Asistencia a un espectáculo de danza, tras ver la obra realizarán una entrevista al coreógrafo y al elenco. Recogiendo información relacionada con aspectos propios de la preparación física del bailarín y la bailarina, para posteriormente realizar una memoria.

METODOLOGÍA

- La metodología será activa, participativa, favoreciendo la investigación y el auto aprendizaje a partir de las bases prácticas dadas en las diferentes sesiones.
- Se desarrollará mediante clases prácticas en las cuales el profesorado marcará las tareas, ejercicios y actividades de enseñanza para trabajar y desarrollar los contenidos. El profesorado guiará y supervisará el trabajo del alumnado priorizando la autonomía durante las sesiones para garantizar la asimilación de los contenidos.
- El profesorado se apoyará en las TIC para facilitar la información de la tarea al alumnado.
- La organización del alumnado durante el desarrollo de las sesiones se llevará a cabo desde el trabajo individual, evolucionando por diferentes formaciones hasta el trabajo grupal teniendo un carácter aplicado.
- Se utilizarán diferentes recursos materiales como esterillas, bandas elásticas, fitball, pelotas pesadas para facilitar la consecución de los objetivos.
- La enseñanza mediante la búsqueda, se llevará a cabo a través de la realización de trabajos de investigación y actividades de ampliación, que serán evaluadas por el profesorado y expuestas en clase dando lugar a la reflexión de los contenidos.
- Se fomentará la consulta y utilización de fuentes fiables y contrastadas para el tratamiento de los contenidos.
- Se utilizará como canal de comunicación entre profesorado y alumnado la plataforma Classroom.

CONCRECIÓN DE MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La función tutorial junto a la comunidad educativa colaborarán en la adaptación de los medios de acceso al aprendizaje, compensando las dificultades y desarrollando las potencialidades únicas y diversas del alumnado. En caso de necesidad de apoyo educativo se garantizarán medidas de adaptación que garanticen la igualdad de oportunidades, la no discriminación y accesibilidad universal.

De manera específica en la asignatura se realizarán los cambios o modificaciones metodológicas oportunas si fuera necesario. Se atenderá de forma individualizada a través de las tutorías.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

El resultado final obtenido por el alumnado se calificará en función de la escala numérica de «0» a «10», con expresión de un decimal según el grado de consecución de los criterios de calificación. Las calificaciones inferiores a «5,0» tendrán la consideración de calificación negativa. Cuando el alumnado no se presente a las pruebas estipuladas en cada convocatoria y se le consigne la expresión «NP» (No Presentado), tendrá la consideración de calificación negativa. La evaluación en Primera Convocatoria Ordinaria se realizará de manera continua a través de las actividades evaluables programadas para el curso académico. En caso de no superar la asignatura a través de esta modalidad, se realizará una prueba final que tendrá carácter de Prueba de Evaluación única, que valorará el grado de adquisición de todas las competencias de la asignatura. Se deberá obtener una calificación positiva, igual o mayor del 50% en el total de las actividades evaluables para la superación de la asignatura.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICOS	COMPETENCIAS RELACIONADAS			
	TRANSVERSALES	GENERALES	ESPECIALIDAD	C.E. PROPIAS
1. Participa de manera activa y muestra interés hacia la asignatura, así como una actitud positiva frente a todo el proceso de enseñanza aprendizaje.	1, 7, 8, 13,	3	2,3,4. Coreografía	6
2. Reconoce y utiliza con propiedad la terminología específica de la materia y sabe relacionarla con la terminología específica de la danza.	2, 8, 13	2, 3, 4	2,3,4 Pedagogía	1 1, 2
3. Conoce el ámbito de aplicación de la preparación física y sus posibilidades de aplicación a la Danza.	2, 3, 7, 8, 13, 16	2, 3, 4		3, 4, 6
4. Aplica los fundamentos básicos del acondicionamiento físico en la danza, en función de las adaptaciones producidas en los diferentes sistemas.	1,2, 3, 6, 13, 15	2, 3, 4, 6		3, 4, 6
5. Aplica en la práctica los diferentes medios, métodos y sistemas de desarrollo de los de las capacidades físicas .	1,2, 3, 6, 7, 13, 15	2, 3, 4, 6		1, 5
6. Evalúa con rigor la condición física y fisiológica del bailarín y bailarina.	3, 6, 8, 12, 13	2, 3, 4		

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO EN LA EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

La participación del alumnado estará presente en todos los aspectos y procesos de evaluación, fomentando la capacidad para argumentar y expresar los pensamientos teóricos, analíticos, estéticos y críticos sobre el movimiento del cuerpo y su relación con la danza. Del mismo modo la formación de espacios de conocimiento y esfuerzo colectivo formarán una actividad constante y consciente de coevaluación de toda la actividad docente, incluyendo todos los aspectos que permitan la mejora de la calidad educativa (CT6,CT9).

CONCRECIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN SEGÚN CONVOCATORIA

PRIMERA CONVOCATORIA ORDINARIA

ACTIVIDAD EVALUABLE	CALENDARIO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	POND.
-Actividad evaluable 1: examen práctico. Parcial 1.	Consultable en el apartado actividades evaluables de la página web.	Rúbricas, pruebas teóricas, tests, cuestionarios, grabaciones, escalas de observación.	1.Reconoce la terminología técnica específica de la asignatura en lenguaje oral y escrito (10%). 2.Organiza la información de forma estructurada y coherente con la lógica interna del proceso estudiado (20%). 3.Reconoce e identifica el funcionamiento de los sistemas y métodos estudiados (35%). 6.Integra los conocimientos sobre entrenamiento, hidratación y recuperación energética aplicada a la práctica de la danza (35 %).	25%
-Actividad evaluable 2: examen práctico. Parcial 2.	Las fechas de las actividades evaluables podrán sufrir modificación debido a aspectos de organización del centro.		1. (10 %). 2. (20 %). 4.Realiza una búsqueda de información sistematizada y obtiene contenidos relevantes sobre los diferentes sistemas y métodos estudiados (35 %). 5.Entienden las variables fundamentales que rigen las principales adaptaciones y respuestas del cuerpo al ejercicio y a la práctica de la danza (15%). 6. (20 %).	30%
-Actividad evaluable 3: exposición de una sesión de forma grupal (obligatoria).	El alumnado podrá solicitar cambio de fecha de actividad evaluable por los siguientes motivos: baja médica, concurrencia a exámenes oficiales o contrato laboral afin al ámbito dancístico debiendo acreditarse con el justificante pertinente. El docente decidirá la fecha de su realización.		1. (10%). 2. (10%). 3. (30%). 5. (25%). 7. Aplica conscientemente los principios del entrenamiento para la mejora del rendimiento, prevención de lesiones y favorecer la recuperación del bailarín y la bailarina (25%).	35%
-Actividad evaluable 4: Actividad complementaria 1			8.Participar de manera activa y participativa en las actividades y ejercicios propuestos para el desarrollo de la actividad (100%).	10%
Examen de Evaluación Unica (Igual al examen de la segunda convocatoria ordinaria y convocatorias extraordinarias referidas en pág.7)	Según convocatoria oficial	Grabación, rúbrica y escalas de observación.	Criterios y ponderación idénticos a las pruebas de evaluación de la segunda convocatoria ordinaria y convocatorias extraordinarias referidas en pág.7.	100%

OBSERVACIONES

En las actividades evaluables 1, 2, 3, y 4, se deberá obtener una puntuación de al menos "5,0" para la superación de la actividad evaluable, obteniendo así el porcentaje asignado a cada actividad evaluable y con ello contribuir a la superación de la asignatura.

SEGUNDA CONVOCATORIA ORDINARIA Y CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS

ACTIVIDAD EVALUABLE	CALENDARIO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	POND.
<p>Examen de evaluación única</p> <p>La prueba consiste en preguntas de desarrollo y en el diseño de una sesión y puesta en práctica de la misma.</p>	Según convocatoria oficial	Rúbrica	<p>1.Reconoce la terminología técnica específica de la asignatura en lenguaje oral y escrito (10%).</p> <p>2.Organiza la información de forma estructurada y coherente con la lógica interna del proceso estudiado (10%).</p> <p>3.Reconoce e identifica el funcionamiento de los sistemas y métodos estudiados (20%).</p> <p>4.Realiza una búsqueda de información sistematizada y obtiene contenidos relevantes sobre los diferentes sistemas y métodos estudiados (15%).</p> <p>5.Entienden las variables fundamentales que rigen las principales adaptaciones y respuestas del cuerpo al ejercicio y a la práctica de la danza (15%).</p> <p>6.Integra los conocimientos sobre entrenamiento, hidratación y recuperación energética aplicada a la práctica de la danza (15%).</p> <p>7. Aplica conscientemente los principios del entrenamiento para la mejora del rendimiento, prevención de lesiones y favorecer la recuperación del bailarín y la bailarina (15%).</p>	100%

REQUISITOS MÍNIMOS PARA LA SUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA

- El alumnado que realice las 4 actividades evaluables que se corresponden con los exámenes prácticos, prácticas y exposición grupal, con una puntuación igual o superior a 5, superará la parte de la asignatura correspondiente a los exámenes prácticos, prácticas y exposición grupal.
- Las actividades evaluables no superadas, el alumnado podrá recuperarlas en la prueba de evaluación única.

BIBLIOGRAFÍA

- Franklin, E. (2006). Acondicionamiento físico para la danza. Entrenamiento para la coordinación y eficiencia de todo el cuerpo. Tutor.
- Greene Haas, J. (2010). Anatomía de la danza. Guía ilustrada para mejorar flexibilidad, la fuerza y el tono muscular. Tutor.
- Kapandji, A.I. (2011). Fisiología articular. Tomo 1, 2 y 3. Panamericana.
- López Miñarro, P.A. (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Inde. Barcelona.
- Platonov, V. N. (2007). La preparación física. Editorial Paidotribo.
- Simmel, L. (2013). Dance medicine in practice: Anatomy, injury prevention, training. Routledge.
- Sobotta (2006). Atlas de Anatomía Humana. Tomo 1, 2,3. Panamericana.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Paidotribo.