

# PROGRAMACIÓN DOCENTE

## ANATOMÍA

## APLICADA A LA DANZA

**3º, 4º, 5º y 6º**

**CURSO 2021 - 22**



<b>1. OBJETIVOS.....</b>	<b>3</b>
1.1. OBJETIVOS GENERALES.....	3
1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
1.3. OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA DE ANATOMÍA.....	5
<b>2. CONTENIDOS.....</b>	<b>6</b>
2.1. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.....	6
<b>3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA .....</b>	<b>9</b>
<b>4. RECURSOS DIDÁCTICOS.....</b>	<b>10</b>
<b>5. EVALUACIÓN.....</b>	<b>10</b>
5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	10
<b>6. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN.....</b>	<b>11</b>
6.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	11
6.2. INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN .....	12
6.3. MÍNIMOS.....	12
<b>7. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA.....</b>	<b>13</b>
<b>8. FALTAS DE ASISTENCIA Y MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....</b>	<b>14</b>
<b>10. MECANISMOS DE RECUPERACIÓN.....</b>	<b>15</b>
<b>11. ACTIVIDADES.....</b>	<b>15</b>
<b>12. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>15</b>

## 1. OBJETIVOS

“Según el Real Decreto 85/2007, de 26 de enero, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de danza reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación”.

### 1.1. OBJETIVOS GENERALES

Las enseñanzas profesionales de danza tienen como objetivo contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades generales y los valores cívicos propios del sistema educativo y, además, las capacidades siguientes:

- a) Habitarse a observar la danza asistiendo a manifestaciones escénicas con ella relacionadas y establecer un concepto estético que les permita fundamentar y desarrollar los propios criterios interpretativos.
- b) Desarrollar la sensibilidad artística y el criterio estético como fuente de formación y enriquecimiento personal.
- c) Analizar y valorar la calidad de la danza.
- d) Conocer los valores de la danza y optar por los aspectos emanados de ella que sean más idóneos para el desarrollo personal.
- e) Participar en actividades de animación dancística y cultural que les permitan vivir la experiencia de transmitir el goce de la danza.
- f) Conocer y emplear con precisión el vocabulario específico relativo a los conceptos científicos de la danza.
- g) Conocer y valorar el patrimonio dancístico como parte integrante del patrimonio histórico y cultural.
- h) Desarrollar hábitos de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, de iniciativa personal e interés por el trabajo bien hecho.
- i) Valorar el trabajo personal con espíritu crítico aceptando las críticas y el error como parte del proceso de aprendizaje.



j) Comprender y utilizar las tecnologías de la información y la comunicación al servicio de la danza.

## 1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Las enseñanzas profesionales de danza deberán contribuir a que los alumnos y alumnas adquieran las capacidades siguientes:

- a) Demostrar el dominio técnico y el desarrollo artístico necesarios que permitan el acceso al mundo profesional.
- b) Habitarse a asistir a manifestaciones escénicas relacionadas con la danza para formar su cultura dancística y restablecer un concepto estético que les permita fundamentar y desarrollar los propios criterios interpretativos.
- c) Valorar la importancia del dominio del cuerpo y de la mente para utilizar con seguridad la técnica, con el fin de alcanzar la necesaria concentración que permita una interpretación artística de calidad.
- d) Profundizar en el desarrollo de su personalidad a través de la necesaria sensibilidad musical, con el fin de alcanzar una interpretación expresiva.
- e) Analizar críticamente la calidad de la danza en relación con sus valores intrínsecos.
- f) Interrelacionar y aplicar los conocimientos adquiridos en todas las asignaturas que componen el currículo, en las vivencias y en las experiencias propias para conseguir una interpretación artística de calidad.
- g) Aplicar los conocimientos históricos, estilísticos y coreográficos para conseguir una interpretación artística de calidad.
- h) Tener la disposición necesaria para saber integrarse en un grupo como un miembro más del mismo o para actuar como responsable del conjunto.
- i) Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad comunicativa.
- j) Adaptarse con la versatilidad necesaria a las diferentes formas expresivas



características de la creación coreográfica contemporánea.

k) Improvisar de acuerdo con el estilo, la forma y el carácter de la música, así como a partir de diferentes propuestas no necesariamente musicales, tanto auditivas como plásticas, poéticas, etc.

l) Reaccionar con los reflejos necesarios que requiere la solución de los problemas que puedan surgir durante la interpretación.

m) Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades, y desarrollar hábitos del estudio, valorando el rendimiento en relación con el tiempo empleado.

n) Profundizar en el conocimiento corporal y emocional para mantener el adecuado equilibrio y bienestar psicofísico.

### 1.3. OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA DE ANATOMIA:

La enseñanza de Anatomía aplicada a la danza en las enseñanzas profesionales de danza tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades siguientes:

a) Ser conscientes de la importancia del cuerpo como instrumento al que hay que conocer, cuidar y valorar.

b) Conocer los principios anatómicos, biomecánicos y fisiológicos que rigen el movimiento, y ser conscientes de su utilización práctica en la danza.

c) Conocer las posibilidades y los límites del cuerpo humano, para saber utilizar correctamente su mecánica al servicio de un fin expresivo.

d) Llegar a un conocimiento anatómico vivenciado de las principales actitudes y pasos de la danza.

e) Ser conscientes de la necesidad de utilizar correctamente una concepción higiénica de la danza, entendiendo por higiene el cuidado de la salud y la prevención de lesiones que hipotequen el futuro como bailarines y como personas.



## 2. CONTENIDOS

Estudio y reconocimiento, por medio de la observación en los propios bailarines y bailarinas, de los diferentes elementos que configuran nuestra anatomía: huesos, articulaciones, cápsula sinovial, ligamentos, tendones y músculos. Planos del movimiento y sus diferentes grados de movilidad: cuello, tronco, hombro, codo, muñeca, mano, cadera, rodilla y pie. Estudio de las lesiones que suele sufrir un bailarín o una bailarina:

reconocimiento y prevención de las mismas. Las capacidades motrices elementales: concepto de fuerza; concepto de resistencia; fuerza de resistencia; concepto de flexibilidad; concepto de velocidad; la respiración; la postura. Aplicación práctica de los principios básicos que rigen el movimiento, tanto a nivel anatómico, como fisiológico y biomecánico.

Aplicación práctica, sobre pasos de danza, de los conceptos de fuerza, resistencia, fuerza resistencia, velocidad y flexibilidad. Análisis biomecánicos básicos de diferentes pasos de danza. Principios biomecánicos que rigen el giro, los saltos y los equilibrios.

### 2.1. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

A lo largo del estudio de esta materia se abordarán los siguientes contenidos:

## TERCER CURSO



Conceptos fundamentales

Referencias anatómicas: mapa del cuerpo

Planos y ejes

Aparatos y Sistemas

Sistema esquelético: funciones óseas, estructura ósea, tipo de hueso, articulaciones, tipos de articulaciones.

Sistema muscular: estructura muscular, función de los músculos, características

Biomecánica muscular

Tipos de contracción: Isométrica, Concéntrica, Excéntrica

Clasificación de los músculos

Agonistas, Antagonistas, Sinergistas

Efectos del ejercicio sobre el músculo:

Contracción aeróbica y anaeróbica

La cadera

Movimientos de la cadera

El psoas

El en dehors

Aplicación práctica sobre pasos de danza

Relación de aspectos anatómicos relevantes para gestos dancísticos frecuentes

## **CUARTO CURSO**

Capacidades físicas y condición física en la danza: fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación neuromuscular

Nutrición

Musculatura del miembro inferior: pelvis, muslo, pierna y pie

Músculos que intervienen en el en dehors y factores que lo condicionan

Musculatura del tronco



Musculatura miembro superior: hombro y brazo

Prevención de lesiones:

- Causas y complicaciones de las lesiones en la danza
- Desarrollo y mantenimiento de una buena técnica
- Desarrollo y mantenimiento de la fuerza muscular y la movilidad articular
- Mantenimiento de buena capacidad respiratoria
- Errores técnicos individuales: causas y consecuencias

**Se ampliarán y/o reforzarán contenidos de cursos anteriores**

## **QUINTO CURSO**

Nutrición

Capacidades físicas y condición física en la danza: fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación neuromuscular

Prevención de lesiones:

- Causas y complicaciones
- Desarrollo y mantenimiento de una buena técnica
- Desarrollo y mantenimiento de la fuerza y movilidad articular
- Mantenimiento de buena capacidad respiratoria
- Errores técnicos individuales: causas y consecuencias

Músculos que intervienen en el en deors y factores que lo condicionan

**Se ampliarán y/ o reforzarán contenidos de cursos anteriores**





## **SEXTO CURSO**

Sistema neuromuscular: el papel del esfuerzo cognitivo en el aprendizaje motor

Modos de control del movimiento

Análisis funcional del movimiento en la danza

Cadenas musculares

Fascia; retracción facial, consecuencias y prevención

Aplicación de lo aprendido durante el curso a casos prácticos

### **3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

- Metodología activa y participativa, con protagonismo del profesor a modo de ponencia y con toma de apuntes por parte del alumno o bien siguiendo un libro concreto de referencia
- Reflexión y debate
- Estudio de ejemplos prácticos de la propia anatomía en movimiento
- Visionado de enlaces de interés
- Exposición oral o escrita de trabajos teórico-prácticos en pequeños grupos y/o individual

La organización de los contenidos de la asignatura Anatomía aplicada a la danza requiere de una base sin la cual carece de sentido tratar de abordar asuntos ulteriores. Es esencial sentar los fundamentos que rigen el movimiento anatómico para poder afrontar su relación con la técnica dancística.

El cuerpo es la herramienta del bailarín, y por ende esta materia trata de acercarle desde un punto de vista más completo y objetivo al mismo. Así, pretende ayudar al estudiante de danza a enriquecer su conciencia corporal desde el saber cognitivo, fomentando el espíritu de indagación y contribuyendo a la formación de un



pensamiento crítico y analítico, a través de un trabajo de investigación de los alumnos.

El estudio de la propia anatomía en movimiento será una parte fundamental que conectará esta asignatura teórica con la práctica dancística, pero obviamente hemos de ampliar su visión del propio cuerpo gracias a unas gratificantes horas de estudio en esta aproximación académica y objetiva de la anatomía humana. Para ello podrán hacerse controles a lo largo del curso a fin de verificar que el alumnado está interiorizando adecuadamente la marcha de la materia.

#### **4. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- Consulta y listado de bibliografía de referencia
- Apuntes elaborados por el profesor, en determinadas secciones del temario
- Visionado de vídeos, enlaces de interés
- Observación táctil y elaboración de modelos anatómicos a través del modelado

#### **5. EVALUACIÓN**

##### **5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

1) Conocer los diferentes elementos que configuran nuestra anatomía, a través de su reconocimiento e identificación de manera práctica. Con este criterio se pretende valorar el conocimiento que posee el alumno o la alumna acerca de los huesos, las articulaciones, los tendones y los músculos.

2) Conocer los principios anatómicos y fisiológicos que rigen el movimiento, así como su utilización práctica en la danza. Este criterio permite valorar el conocimiento que posee el alumno o la alumna de los principios básicos de anatomía y fisiología, y su capacidad de relacionarlos de una manera práctica con la danza.



3) Conocer los diferentes grados de movilidad del cuello, tronco, hombro, codo, muñeca, mano, cadera, rodilla y pie. Con este criterio de evaluación se trata de comprobar si el alumno o la alumna conoce la función de cada articulación, sus grados de movimiento y su colocación correcta.

4) Conocer de forma básica las lesiones que puede sufrir un bailarín o una bailarina. Mediante este criterio de evaluación se trata de comprobar si el alumno o la alumna es capaz de identificar las diferentes lesiones que suele sufrir un bailarín o una bailarina, los signos externos y los mecanismos de producción, así como los medios para prevenirlos y las medidas a adoptar, como primeros auxilios, después de un accidente.

5) Conocer, de forma diferenciada y aplicada a cada situación, las diferentes cualidades motrices: resistencia, fuerza, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad. Con este criterio se pretende valorar la capacidad del alumno o de la alumna para aplicar las diferentes cualidades motrices a las diferentes acciones de bailar, así como de diferenciar en los movimientos cuando actúan la fuerza, la flexibilidad o la resistencia, y el grado de dominio de los métodos que permitan progresar en las diferentes cualidades.

## **6. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN**

### **6.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Siendo una materia teórica, la asistencia es obligatoria y el sistema es de evaluación continua. Para promocionar es necesario superar con un mínimo de cinco puntos sobre diez los exámenes escritos quedando el sistema de calificación del siguiente modo:



**(60%-6ptos)** Pruebas orales y escritas sobre los contenidos de la materia

**(30%-3ptos)** Elaboración de trabajos propuestos, exposiciones y ejercicios realizados en clase.

**(10%-1pto)** Participación dinámica en el desarrollo de las sesiones.

Faltas de asistencia: Número máximo de faltas de asistencia: 25%, contabilizadas por clases.

En el proceso de evaluación continua, para facilitar la orientación y mejora del proceso de enseñanza y aprendizaje, el alumnado y, en su caso, la familia cuando sea menor de edad, recibirá trimestralmente un boletín de notas.

Las sesiones de evaluación tendrán lugar, al menos, una vez por trimestre.

La sesión que se celebre en el mes de Junio tendrá carácter de sesión de evaluación final y se adoptaran las decisiones de promoción. Los resultados de la evaluación final de las distintas asignaturas que componen el currículo se expresarán mediante la escala numérica de 1 a 10 sin decimales, considerándose positivas las calificaciones iguales o superiores a cinco y negativas las inferiores a cinco.

## 6.2. INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN

Seguimiento de las clases: participación activa.

Elaboración de trabajos a lo largo del curso, bien sean teóricos o propuestas prácticas relacionadas con la asignatura.

Tres exámenes orales o escritos con preguntas tipo test o a desarrollar, de la teoría estudiada al final de cada trimestre.

## 6.3. MÍNIMOS

Asistencia y participación en clase con interés por los contenidos.

Exposición de trabajos teóricos o prácticos propuestos

Manejo de la terminología anatómica académicamente correcta en lo referente al



cuerpo humano y sus movimientos, conocimiento descriptivo de nuestro sistema musculoesquelético, las lesiones más frecuentes en la danza y su prevención, así como la relación de la técnica dancística con este análisis del movimiento anatómico.

## **7. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

Constará de un examen escrito tipo test y/o una prueba práctica en la que el alumno/alumna deberá explicar los conceptos que se le pregunten del temario.

## **8. FALTAS DE ASISTENCIA Y MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE EVALUACIÓN**

Cuando las faltas de asistencia imposibiliten la aplicación de los procedimientos e instrumentos de evaluación que permiten comprobar el logro de los aprendizajes establecidos para cada período de evaluación, es decir cuando sean mayor al 25% producidas en un mismo trimestre, el profesor realizará un examen previo a la sesión de evaluación. Esta prueba incluirá los contenidos correspondientes al período de evaluación y permitirá evaluar el nivel de cumplimiento de los objetivos en relación a los criterios de evaluación. Se deberá realizar, en función del número de faltas de asistencia y de cuando se hayan producido, un examen al final de cada trimestre que cada departamento desarrollará y contemplará en sus programaciones. En el caso de los alumnos que no asistan a lo largo de todo el curso, se realizará un examen final con los contenidos del curso reflejados en cada programación.

El profesor de la asignatura deberá comunicar al profesor-tutor del alumno, el día, la fecha, el lugar y los contenidos de la prueba a realizar, y el profesor-tutor será el encargado de transmitir al alumno o familia en el caso de ser menor de edad,



dicha información.

El profesor-tutor deberá ponerse en contacto con la familia por vía telefónica para informar de las fechas de los exámenes que tuviera que realizar y concertar una tutoría. En el caso de que la familia no se acudiera a la tutoría, se registrará en “miconservatorio” dicha incidencia. Si se trata del último trimestre y se tuviera que realizar un examen final, el profesor-tutor enviará una carta certificada con toda la información en cuanto a la fecha y el contenido del examen, para lo que se habilitará una plantilla en Jefatura de estudios.

## **9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Es fundamental conseguir la individualización de la enseñanza, en ocasiones podemos

encontrarnos con alumnos que planteen alguna necesidad específica La respuesta a dichas necesidades específicas comprende:

- Considerar diferente tiempo de realización de actividades en función de los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.
- Incluir actividades de refuerzo para aquellos alumnos o alumnas que no siguen el ritmo de aprendizaje del grupo.
- Proponer actividades de recuperación para aquellos que al final de la secuencia no consiguieran los objetivos previstos.
- Proponer actividades de ampliación para aquellos otros que van por delante en su aprendizaje.
- Desarrollo de estrategias de estudio adaptadas a las necesidades del alumno en concreto



## 10. MECANISMOS DE RECUPERACIÓN

La recuperación de las asignaturas pendientes referidas a la práctica de la danza deberá realizarse en la clase del curso siguiente, si forma parte del mismo. Para la recuperación de las demás asignaturas pendientes los alumnos y alumnas deberán asistir a las clases de las asignaturas no superadas en el curso anterior.

## 11. ACTIVIDADES

Los alumnos/as realizarán actividades como visionado de vídeos, lectura de libros, acceso a páginas web... y que en algún caso pudieran estar vinculados a otras asignaturas y departamentos, salidas del centro, colaboraciones con otras entidades artísticas o educativas, cursos, espectáculos y representaciones.

## 12. BIBLIOGRAFÍA

**Anatomía para el movimiento.** Calais-Germain, B. Ed. Liebre de marzo

**El cuerpo en la danza. Postura, movimiento y patología.** Massó, N. Ed. Paidotribo.

**Técnica de la danza y prevención de lesiones.** Howse, J. Ed. Paidotribo.

**Apuntes para una Anatomía aplicada a la Danza.** Bosco, J. Ed. Sanart-Arts Medicine.

**Anatomía de la danza (ilustrado)**

**Anatomía y cinesiología.** Clippinger, K. Ed. Paidotribo.

**Anatomía. Libro de trabajo.** Kapit, W. y Elson, L. Ed. Ariel Ciencias Médicas.

**Esquemas de anatomía- Sobotta mini.** Ed. Marban

**Danza. Acondicionamiento físico.** Franklin, E. Ed. Paidotribo

**Preparación física para la danza.** Colomer, A. Ed. Omm Press

**Pósters de anatomía.** Calais-Germain, B.





**En el caso de que no fuera posible realizar el examen teórico de forma presencial, debido a la situación del COVID-19, cada alumno será evaluado individualmente por vídeollamada a través de la plataforma digital Teams. El examen será tipo test y/o preguntas cortas, pudiendo incluir imágenes sobre las cuales el profesor planteará cuestiones al alumno, que además será informado de la duración de la prueba al inicio de la misma.**

