

Conservatorio Profesional de Danza

“Maribel Gallardo”

CÁDIZ

**ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE
DANZA CLÁSICA**

ASIGNATURA OPTATIVA: *PREPARACIÓN FÍSICA*

6ºCURSO

ÍNDICE

- 1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
- 2. CONTENIDOS ESPECÍFICOS**
 - 2.1 CONTENIDOS CONCEPTUALES**
 - 2.2 CONTENIDOS PROCEDIMENTALES**
 - 2.3 CONTENIDOS ACTITUDINALES**
- 3. EVALUACIÓN**
 - 3.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN**
 - 3.2 PORCENTAJES DE EVALUACIÓN**
 - 3.3 CRITERIOS DE PROMOCIÓN.**





6º CURSO DE ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE DANZA CLÁSICA
ASIGNATURA: PREPARACIÓN FÍSICA

1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Conocer las habilidades y limitaciones propias para poder alcanzar una progresión en el desarrollo del trabajo.
- b) Adquirir una buena condición física para reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento como bailarines/as.
- c) Conocer los componentes de la condición física.
- d) Afianzar la propiocepción.

2. CONTENIDOS

2.1. CONTENIDOS CONCEPTUALES

- a) La propiocepción
- b) La capacidad aeróbica y anaeróbica.
- c) La resistencia muscular
- d) La fuerza física
- e) La potencia
- f) La flexibilidad
- g) Composición del cuerpo: la composición del peso corporal en cuanto al porcentaje de la masa muscular y grasa.

2.2 CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- a) Conocimiento de las posibilidades de movimiento de todas las partes del cuerpo.
- b) Desarrollo de la propiocepción.
- c) Realización de diferentes tablas de ejercicios y circuitos donde se trabajarán los componentes de la condición física:



- Capacidad aeróbica: relacionada con niveles de actividad moderados a largo plazo.
- Capacidad anaeróbica: relacionados con periodos de actividad máxima cortos, de alta intensidad.
- Resistencia muscular: la capacidad de un músculo de producir un movimiento continuo.
- Fuerza física: la capacidad de un músculo de producir una fuerza máxima una vez.
- Potencia: el aspecto explosivo (relacionado con la velocidad) de la fuerza física.
- Flexibilidad: amplitud de movimiento de una articulación junto con la flexibilidad del músculo.
- Coordinación neuromuscular: relacionada con el equilibrio, la agilidad, coordinación y habilidad.
- Descanso: periodo de inactividad, para permitir la recuperación y regeneración.

2.3 CONTENIDOS ACTITUDINALES

- a) Aceptación de las normas de convivencia.
- b) Desarrollo de una actitud positiva ante el proceso de enseñanza – aprendizaje.
- c) Demuestra integración y cooperación entre compañeros/as.
- d) Desarrollo de esfuerzo personal, físico y mental.
- e) Respeto al profesor/a y entre compañeros/as.
- f) Adquisición de capacidad de superación.
- g) Desarrollo del Cuidado de su cuerpo e higiene.

3. EVALUACIÓN

3.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Realizar tablas de ejercicios con los contenidos propios de la asignatura.

Se pretende comprobar si el/la alumno/a ha adquirido:

- a) El conocimiento de sus propias habilidades corporales
- b) La mejora de su rendimiento físico.
- c) Dominio de la propiocepción.



3.2 PORCENTAJES DE EVALUACIÓN

Conceptual.....	5%
Procedimental.....	85%
Actitudinal.....	10%

3.3 CRITERIOS DE PROMOCIÓN

- a) Conocer las habilidades y limitaciones propias para poder alcanzar una progresión en el desarrollo del trabajo.
- b) Adquirir una buena condición física para reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento como bailarines/as.
- c) Conocer los componentes de la condición física.
- d) Afianzar la propiocepción.