



DANTZA GOI MAILAKO ARTE IRAKASKUNTZETAKO GRADU TITULUA

KOREOGRAFIA ETA INTERPRETAZIOA

TÍTULO DE GRADO EN ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES DE DANZA

COREOGRAFÍA E INTERPRETACIÓN

IRAKASKUNTZA GIDA / GUÍA DOCENTE

2026-2027

DANTZARI APLIKATUTAKO FISILOGIA ETA NUTRIZIOA / FISIOLÓGIA Y

NUTRICIÓN APLICADAS A LA DANZA

1. Identifikatzaileak

MATERIA: dantzari aplikatutako osasun zientziak

KREDITUAK: 2 ECTS

IRAKASGAI MOTA: derrigorrezkoa

MAILA: 2

ORDU KOPURUA GUZTIRA: 60

ORDU PRESENTZIALAK: 24

ORDU OSAGARRIAK: 36

IRAKASGAIA EMATEKO ALDIA: lauhilekoa

IRAKASKUNTZA HIZKUNTZAK: euskara eta gaztelania

2. Irakasleak

Izena eta abizenak	Helbide elektronikoa
Penélope Pardos Ramos	ppardos@dantzerti.eus

3. Irakasgaiaren deskribapena

(EHAAren arabera, 22/2016 DEKRETUA, otsailaren 16koa, zeinen bidez ezartzen baitira koreografia eta interpretazioa espezialitateko dantzako goi-mailako arte irakaskuntzak eta Euskal Autonomia Erkidegorako ikasketa-plana).

Dekretuan ageri den deskribapena kopia eta itsatsi behar da. Giza gorputzaren funtzionamenduaren oinarriko printzipioak ezagutzea, teorikoak nahiz praktikoak, eta dantzako jardura fisikoaren fisiologiaren ikuspegi osoa emateko. Giza elikaduraren oinarriko printzipioak, teorikoak nahiz praktikoak, jardura fisikoa egitean dauden berariazko beharrianak eta dantzariaren eskakizun propioak ezagutzea.

4. Konpetentziak

Graduko Konpetentzia Orokorrak	
G3	Giza gorputzaren funtzionamenduaren oinarriko printzipioak ezagutzea, teorikoak nahiz praktikoak, haren ikuspegi osoa eta bateratzailea emateko
G4	Norbanakoaren berariazko ezaugarriak ulertzeko gaitasuna garatzea, eta hori guztia garapen eta jardun profesionalean aplikatzea
G6	Etsipen egoeretan, arriskuak hartu eta tolerantzia izateko gaitasuna izatea
G11	Oinarriko teknikak eta metodologiak ezagutzea, lehenengo ikerketa-jarduerak garatzeko
Especialitateko Berariazko Konpetentziak	
ECI3	Ezagutzea giza gorputzaren anatomia, fisiologia eta biomekanika, eta hark adierazpide artistiko gisa dituen gaitasunak eta mugak, baita ohiko patologiak eta horien prebentzioa ere, haren interpretazioa eta sorkuntza-lana optimizatu ahal izateko

ECI4	Norbanakoaren berariazko ezaugarriak ulertzeko gaitasuna garatzea, haren interpretazioa eta sorkuntza-lana optimizatu ahal izateko
------	--

Zeharkako Konpetentziak	
T2	Informazio esanguratsua behar bezala bildu, aztertu, laburbildu eta kudeatzea
T6	Norbere jarduera profesionalaren eta interperstsonalaren autokritika egitea
T8	Ideiak eta argudioak era arrazoituan eta kritikoan garatzea
T12	Lehia-baldintzetan, aldaketa kulturalai, sozialei eta artistikoei eta lan-eremuan gertatzen diren aurrerapenei moldatzea, eta etengabeko prestakuntzaren bide egokiak hautatzea
T13	Bikaintasuna eta kalitatea bilatzea jardun profesionalean
T15	Era autonomoan lan egitea, eta ekimenaren garrantzia eta espiritu ekintzailea baloratzea jardun profesionalean
Irakasgaiaren Berariazko Konpetentziak	
EA1	Giza gorputzaren funtzionamenduaren oinarrizko printzipioak ezagutzea, teorikoak nahiz praktikoak, eta dantzako jardura fisikoaren fisiologiaren ikuspegi osoa emateko
EA2	Giza gorputzaren funtzionamenduaren oinarrizko printzipioak ezagutzea, teorikoak nahiz praktikoak, eta dantzako jardura fisikoaren fisiologiaren ikuspegi osoa emateko

5. Edukiak

I. Blokea. Nutrizioa

1. Gaia. Energia
2. Gaia. Mantenugaiak. Elikagaiak

3. Gaia. Elikadura osasungarria. Dietak

4. Gaia. Energia-premiak dantzan.

II. Blokea. Fisiologia

1. Gaia. Sistemak

2. Gaia. Digestio-sistema

3. Gaia. Elikadura / nutrizio txarrak eragindako patologiak

6. Metodologia eta lanerako plana

Irakasgaia modu teoriko-praktikoan emango da, eta nagusiki teorikoa izango da. Bertan, bakarkako hausnarketan eta praktikan oinarritutako ikerketa sustatuko da, bai eta behaketa ere, talde-lanaren bidez.

Edukiak aldi berean landuko dira, kontzeptuak elkarren artean integratuta egon daitezen, eta espiralean, pixkanaka indartzen eta zabaltzen joan daitezen.

Planteamendu bultzatzaile batetik, eztabaida sortzeko eta ikasleek ikerketa- eta aurkikuntzaprosesan ekimena beren gain hartzeko gaiak proposatuko dira, eta, horrela, irakasgaiarekin eta autoezagutzarekin lotutako hainbat arlotan murgilduko dira.

Ikaslearen lanaren denbora planifikazioa

Eskola presentzialak	22 ordu
Banakako tutoretzak	2 ordu
Azterketak	2 ordu
Bestelako lanak	34 ordu
Guztira	60 ordu

7. Ebaluazioa

Ebaluazio irizpideak eta adierazleak		
Kpt.	Irizpidea	Adierazlea
EA1 T2 T6	1. Jarduera fisikoari aplikatutako oinarritzko prestakuntza zientifikoa eskuratzea eta informazioa bilatzea, autoikaskuntza sustatuz	1.1. Giza gorputzaren funtzionamendua ulertzen du
		1.2. Gorputza hainbat aparatu eta sistema integratzen dituen
T7	eta fisiologiaren eta fisiopatologiaren oinarriak ulertzen saiatuz.	osotasun gisa ulertzen du, eta bere gorputza entzuten eta ulertzen saiatzen da
		1.3. Badaki informazioa ez dela beti fidagarria eta, batzuetan, manipulatuta eta aldatuta dagoela
EA2 T2 T6 T7	1. Mantenugaiak eta horien funtzioak, beharrak eta kontsumogomendioak ezagutzea, eta elikagai osasungarrietan oinarritutako eta energia-beharrak beteko dituen dieta identifikatzea	1.1. Elikagaiaren eta mantenugaiaren arteko aldea identifikatzen eta ezagutzen du
		1.2. Dieta ezberdinetako helburuak bereizten ditu eta horiek aztertzeke gai da
		1.3. Elikadurak dantzariaren osasunean eta errendimenduan dituen ondorioak ulertzen ditu

8. Ikaskuntzaren kalifikazioa

Prozedura: ebaluazioa jarraitua eta bereizia izango da, ikasgairako ezarritako konpetentziak barneratzea kontuan hartuz. Graduak zenbait konpetentzia orokor eta zeharkako ere kontuan hartuko dira, eta beraz, izaera barneratzailea izango du. Ebaluazio jarraitua klasera joatearen menpe egongo da, eta, gutxienez, irakasgaia emateko aldirako adierazitako klase presentzialen %80ko asistentzia izan beharko du ikasleak.

Ikasgaiaren helburuen gauzatzea, dagozkien konpetentziekin lotuta, gorago aipatutako indikatzailen arabera eta beherago zerrendatutako tresnen bidez puntuatuko da.

Ebaluazio-tresnak
Ikasle bakoitzaren fitxa bertaratze-ehunekoa egiaztatzeko, parte-hartzea ebaluatzen eta esku-hartzeen kalitatea ebaluatzen
Lan teoriko-praktikoa , ikasgelan eta/edo bere kabuz egin beharrekoa, ikasgelan landutakoa indartzeko eta asimilazioa errazteko
Probak grabatzea irakasleek eta eskatzen duten ikasleek ikus ditzaten

Ohiko ebaluazioaren tresnen haztatzea eta denboralizazioa			
Tresna	Blokea	Haztapena	Gauzatzeko edo entregatzeko aldia
Prestasuna: bertaratzea, jarrera, errespetua, gogoia eta parte-hartzea	Ikasgaiaren jasotako guztiak	%15 kontzeptu hau gaingaituta egon beharko da irakasgaia gaingaitzeko	Ikasturte osoa

Ikaskuntza-prozesuaren esperimentazioa eta bilakaera, eta trebetasunen garapena (gelan eztabaidatu eta aurkeztu beharreko lan teoriko-praktikoak)	Ikasgaian jasotako guztiak	%45	Ikasturte osoa
Ikasgelan egin beharreko proba teorikoak	Ikasgaian jasotako guztiak	%40	Ezagutza bloke bakoitza amaitzean edo lauhilekoaren erdian eta amaieran
Guztira		%100	

Ezohiko ebaluazioaren tresnen haztatzea		
Tresna	Blokea	Haztapena
Prestasuna: jarrera, errespetua, gogoia eta parte-hartzearen kalitatea	Ikasgaian jasotako guztiak	Ezohiko deialdia
Ikasgelan egin beharreko proba teorikoa	Ikasgaian jasotako guztiak	Ezohiko deialdia
Guztira		%100

Ikasgaia gainditu ahal izateko, prestasun zatiak hala egon beharko du; horrela dagokion %15a haztatuko du (% 0,1 eta 15 artean). Bilakaeraren zatia ebaluatzeko, lan txiki batzuk egingo dira, eta gai/ez gai kalifikazioa emango zaie; lan bat izan ezik, ikasturtean zehar agintzen diren lan

guztiak egin beharko dira, eta, gainera, gainditu beharko dira aurkezpene duen lan handiago baten haztapenera eskuratzeko. Gai ez diren lan txikiak errepikatu ahal izango dira. Guztiak gainditu ondoren, aurkezpene duen lanak %45 haztatuko du. Lan hori bakarka edo bikoteka egin ahal izango da beste hizkuntza-modalitateko pertsona batekin, eta, beraz, gai berarekin egin ahal izango dute lana elkarrekin, baina ez aurkezpene, aurkezpene bakarkakoa izango da, bakoitzak bere taldearen aurrean egingo baitu. Horrela, ikerketa eta ebaluazio jarraia sustatu nahi dira.

Hala ere, ikasleak ezohiko deialdira joaten badira, azterketa osoagoa eta konplexuagoa egin beharko dute, ikasturtean ikusitako guztia bilduko duena.

9. Ebaluazio jarraia eta deialdiak

Ebaluazio jarraituaren galera gertatuko da ikaslearen faltak presentziako ordu kopuruaren %30 denean, baldin eta falta ez justifikatuen kopurua %20 baino gehiago ez bada. Galera horrek, ikasgaiaren irakaskuntza unea gora-behera, aurreikusitako ondorengo lanak/probak ez onartzea, ez zuzentzea, eta ez ebaluatzea ekarriko du. Ikaslea tutoretzapean izateko eskubidea berreskuratzeko aukera aintzat hartuko da.

Ebaluazio jarraia galtzen duen ikasleak ohiko deialdian azterketa egiteko eskubidea du.

Ebaluazio jarraian gainditu gabeko zatia lan handia edo azterketa denean, ikaslea ohiko deialdian bloke horretakoa soilik azterketa egiteko aukera baloratuko da, eta gainerako notak gordetzea (prestasuna eta azterketa edo lan handia, lan txikiak gai badira). Gainditu gabeko zatia prestasuna denean, horrek ikasgai osoa suspenditzea dakarrenez, ezohiko deialdira joko du, eboluzioaren parte diren lan txikien zati bat gainditzea falta bazaio bezala

- Ohiko deialdia:

Ikasgaiaren konpetentzien %100 ebaluatuko dira.

- Ezohiko deialdia:

Ikasgaiaren konpetentzien %100 ebaluatuko dira. Ohiko deialdian gutxiegi duen ikasleak, ez aurkeztuak, edo deialdiari uko egin duenak, ezohiko deialdian ebaluatzei aukerarik izango du.

Ezohiko deialdia —urtarrilean zein maiatzan amaitzen diren ikasgaiak— ekainean izango da, eskola egutegian berriaz gordetako egunetan.

10. Bibliografia, baliabideak eta ikasmaterialak

Actsaf. (n.d.). *Good nutrition for dancers*.

<https://www.actsafe.ca/wpcontent/uploads/2022/08/Dancer-Nutrition.pdf>

Bean, A. (n.d.). *La guía completa de la nutrición del deportista*.

Paidotribo. <https://www.esi.academy/wp-content/uploads/La-gu%C3%ADa-completa-de-lanutrici%C3%B3n-del-deportista.pdf>

Campillo, A. (n.d.). *Curso de especialización en nutrición deportiva*. ICNS Instituto.

Challis, J., & Stevens, A. (2019). *Nutrition resource paper*. International Association for DanceMedicine & Science. <https://iadms.org/media/3589/iadms-resource-paper-nutritionresource-paper.pdf>

Clavijo, M. Z. (2011). *Nutrición, dietética y alimentación*. Junta de Andalucía, Consejería de Cultura. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=697532>

Gan. (n.d.). *Introducción a la nutrición*.

https://cursos.ganbcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_151981621593679.pdf

Gaspar, T. (2018). *La alimentación española: Características de los principales alimentos de nuestra dieta*. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

International Association for Dance Medicine and Science. (n.d.). *Fueling the dancer*. http://hpri.fullerton.edu/Community/documents/dance_nutrition.pdf López,

A. (n.d.). *Mejora tu rendimiento con dieta coherente*. Danza. Dieta Coherente.

Martínez, A. B., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*.

Wilmerding, M.V y Krasnow, D.H. (2018). *La danza. El entrenamiento total del bailarín*. Paidotribo.

BioDigital Interactive 3D Anatomy Platform anatomia-plataforma digitala:

<https://www.biodigital.com/>

Dantzarietzako nutrizioa: <https://dancenutrition.com/>