

Curso 2022-2023

**SOM Academy**

Centro autorizado superior de Arte Dramático

Centro privado Autorizado

GUÍA DOCENTE DE  
EXPRESIÓN CORPORAL 1  
(5 créditos)

Titulación  
TÍTULO SUPERIOR DE ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS DE LA  
COMUNIDAD DE MADRID

(Decreto 32/2011 de 2 de junio)

TITULACIÓN: TITULO SUPERIOR DE ARTE DRAMÁTICO  
ASIGNATURA: EXPRESIÓN CORPORAL 1

## 1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo	OE.ITM	
Carácter	TPT	
Especialidad/itinerario	Interpretación/Teatro Musical	
Número de créditos	5	
Número de horas	Totales: 125	Presenciales: 80%
Departamento	Movimiento	
Idioma/s en los que se imparte	Español	

## 2. PROFESOR RESPONSABLE

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Brito, Joana- Profesora titular Expresión Corporal	<a href="mailto:info@adaptmethod.es">info@adaptmethod.es</a> <a href="mailto:grado@somescuelademusicales.com">grado@somescuelademusicales.com</a>

## 3. RELACIÓN DE COORDINADORES DE PRÁCTICAS Y GRUPOS ASIGNADOS

Apellidos y nombre	Correo electrónico	Grupos
Karrera, Iker- Jefatura de estudios de movimiento	<a href="mailto:danza@somescuelademusicales.com">danza@somescuelademusicales.com</a>	1º

## 4. COMPETENCIAS

Competencias transversales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora</li><li>• Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente</li><li>• Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.</li><li>• Utilizar eficientemente las tecnologías de la información y la comunicación.</li><li>• Comprender y utilizar, al menos, una lengua extranjera en el ámbito de su desarrollo profesional.</li><li>• Realizar autocrítica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal</li><li>• Desarrollar en la práctica laboral una ética profesional basada en la apreciación y sensibilidad estética, medioambiental y hacia la diversidad.</li><li>• Adaptarse, en condiciones de competitividad a los cambios culturales, sociales y artísticos y a los avances que se producen en el ámbito profesional y seleccionar los cauces adecuados de formación continuada</li><li>• Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional</li><li>• Dominar la metodología de investigación en la generación de proyectos, ideas y soluciones viables.</li><li>• Trabajar de forma autónoma y valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional.</li><li>• Usar los medios y recursos a su alcance con responsabilidad hacia el patrimonio cultural y medioambiental.</li></ul>

## Competencias generales

- Potenciar la conciencia crítica, aplicando una visión constructiva al trabajo de sí mismo y de los demás, desarrollando una ética profesional que establezca una relación adecuada entre los medios que utiliza y los fines que persigue.
- Fomentar la expresión y creación personal, integrando los conocimientos teóricos, técnicos y prácticos adquiridos, mostrando sinceridad, responsabilidad y generosidad en el proceso creativo, asumiendo el riesgo y tolerando el fracaso.
- Comunicar mostrando la capacidad suficiente de negociación y organización del trabajo en grupo, la integración en contextos culturales diversos y el uso de nuevas tecnologías

## Competencias específicas

- Dominar los recursos expresivos necesarios para el desarrollo de la interpretación.
- Interaccionar con el resto de lenguajes que forman parte del espectáculo.
- Estudiar para concebir y fundamentar el proceso creativo personal, tanto por lo que se refiere a la metodología de trabajo como a la renovación estética.
- Participar en la creación e interpretar la partitura y/o personaje, a través del dominio de las diferentes técnicas interpretativas.
- Reconocer y aplicar en el trabajo interpretativo los principios de comunicación por medio del lenguaje corporal sin códigos preconcebidos.
- Conocer los principios técnicos y expresivos propios del lenguaje de la Expresión Corporal y aplicarlos en el trabajo interpretativo.
- Formar de manera integral el cuerpo como centro de confluencia de lo racional y lo emocional y soporte del trabajo interpretativo.

## 5. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el curso el alumno:

- Tendrá conocimientos sobre qué son los autocuidados básicos del cuerpo y la importancia de integrarlos en la rutina de trabajo.
- Tendrá conocimientos sobre cómo los autocuidados previenen lesiones y mejoran el rendimiento expresivo y artístico del cuerpo
- Reconocerá el cuerpo como canal expresivo de comunicación artística
- Tendrá conocimientos básicos sobre diferentes tipos de calentamientos y preparación del cuerpo
- Tendrá conocimientos básicos sobre recuperación muscular del cuerpo usando diferentes técnicas y materiales
- Tendrá conocimientos básicos sobre gestión del dolor y control de las molestias propias del trabajo físico
- Adquirirá vocabulario básico sobre anatomía, biomecánica y patología propias del trabajo corporal
- Tendrá conocimientos sobre la preparación física global, adaptándola a su propio cuerpo y a las necesidades expresivas individuales
- Tendrá conocimientos sobre las partes del cuerpo implicadas en gestos técnicos básicos, su forma de entrenarlos correctamente y la manera de adaptarlos a su cuerpo
- Desarrollará la capacidad de detección de errores propios y la posibilidad de trabajarlos para su mejora
- Comenzará a desarrollar su propia estrategia de trabajo del cuerpo y a seleccionar los ejercicios que le son más propicios para desarrollar al máximo las capacidades expresivas de su cuerpo
- Conocerá los sistemas fundamentales de expresión y comunicación
- Descubrirá la importancia del Lenguaje Corporal en su vida personal y profesional

- Valorará la importancia de la creatividad en el desarrollo del lenguaje corporal para poder realizar y valorar propuestas didácticas en las que se integren todos los conocimientos adquiridos en la asignatura.

## 6. CONTENIDOS

Bloque temático	Tema
I.- AUTOCUIDADOS	Tema 1. "Calentamiento óptimo". Tipos según circunstancias, estructura y objetivos. Integración dentro de la rutina diaria.
	Tema 2. "Recuperación muscular". Tipos, formas de realizarlo, trabajo con diferentes elementos, integración dentro de la rutina diaria.
	Tema 3. "Gestión del dolor". Dolor y molestia. Distinción entre dolor normal/no normal. Signos de alarma. Cuando acudir a un profesional. Autogestión de las molestias. Herramientas prácticas (automasaje, autovendajes, primeros cuidados)
II.- PREPARACION FISICA	Tema 1. "Trabajo de core". Qué es, cómo trabajarlo de forma saludable. Core estático y dinámico.
	Tema 2. "Trabajo de fuerza". Qué es, cómo trabajarla, formas de trabajo. Contracción muscular concéntrica/excéntrica/isométrica. Fuerza resistencia, potencia, velocidad. Trabajo del tren superior e inferior con y sin elementos. Cadena abierta y cerrada.
	Tema 3. "Trabajo de estabilidad". Qué es, cómo trabajarla, formas de trabajarla. Propiocepción. Trabajo del tren superior e inferior con y sin elementos. Trabajo específico para tobillos, hombros y zona lumbosacra.
	Tema 4. "Trabajo de flexibilidad". Qué es, cómo trabajarla, tipos. Flexibilidad articular, muscular, miofascial y global. Rutinas para cadena posterior, splits, trabajo de cadera y espalda.
III.- PREPARACION TECNICA	Tema 1. "Trabajo de alineación". Qué es, cómo trabajarla de forma saludable. Alineación en paralelo y en en-dehors. Ejercicios para tren inferior y superior. Postura de columna vertebral en estático y dinámico.
	Tema 2. "Trabajo específico de en dehors". Qué es, cómo trabajarlo adaptándolo al propio cuerpo. Ejercicios de en dehors en diferentes posiciones. Concienciación del en dehors propio.
	Tema 3. "Trabajo de apoyo de los pies". Apoyo correcto en pie plano, paralelo, en dehors, con tacón, despegue y recepción en el salto. Trabajo específico de fuerza, flexibilidad, estabilidad y recuperación de los pies.
IV.- BASE TEÓRICA	Tema 1. "Vocabulario anatómico". Distinción entre articulaciones, tendones, músculos y huesos. Nombres de los músculos y sus acciones relacionadas con gestos de danza.
	Tema 2. "Autocuidados". Material teórico sobre calentamiento, recuperación y gestión del

dolor. Objetivos, importancia, tipos. Base científica. Signos de alarma. Cuando acudir a un profesional. Autogestión de las molestias. La “mochila del bailarín”

Tema 3. “Biomecánica y patología”. Introducción a la biomecánica de gestos sencillos de danza. Información sobre lesiones propias de la danza.

## 7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Actividades teóricas	a: 5 horas
Actividades prácticas	a: 85 horas
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	a: 5 horas
Realización de pruebas	a: 5 horas
Horas de trabajo del estudiante	b: 15 horas
Preparación de prácticas y actividades teóricas	b: 10 horas
<b>Total de horas de trabajo del estudiante</b>	<b>a + b = 125 horas</b>

## 8. METODOLOGÍA Y PLAN DE SEGUIMIENTO

Actividades teóricas	<p>Lección expositiva o talleres</p> <p>Sesiones de discusión y debate</p> <p>Resolución de problemas y estudio de casos prácticos</p> <p>Análisis de fuentes y documentos</p>
Actividades prácticas	<p>Interrelación entre el profesor y el alumno del todo participativa.</p> <p>Transmisión de los principios de rigor, constancia, exigencia, implicación y motivación desde una perspectiva abierta a la reflexión y a la resolución.</p> <p>Realización de ejercicios de movimiento, expresión corporal, trabajo de las capacidades físicas y técnicas realizados y explicados por el profesor que luego los alumnos repiten después mientras el profesor corrige o afianza.</p> <p>Trimestralmente, se pasará un cuestionario de mediciones articulares y test de capacidades para valorar la evolución física de los alumnos.</p>

## 9. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### 9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	<p>Registro del seguimiento del proceso de aprendizaje.</p> <p>Reflexiones verbales o escritas sobre la práctica en clase, exámenes escritos u orales, memorias sobre las pruebas prácticas.</p> <p>Trabajo final de curso: informe reflexivo del aprendizaje.</p>
Actividades prácticas	<p>Registro de seguimiento del proceso de aprendizaje.</p> <p>Pruebas prácticas presentadas en tiempo y forma al final de cada bloque de contenidos planteados por el profesor.</p>

## 9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas y prácticas	<p>Los procedimientos propios de la evaluación continua se basan en la frecuencia de la práctica en grupo.</p> <p>Se contemplan los siguientes aspectos para la evaluación tanto en las actividades teóricas como prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de las capacidades de las capacidades relacionadas con el cumplimiento de los objetivos prácticos pedagógicos.</li> <li>- Desarrollo de las capacidades relacionadas con la conceptualización y la comprensión de las herramientas trabajadas.</li> <li>- Desarrollo de las capacidades de asumir y valorar criterios de trabajo diferentes a los propios; en concreto los criterios de la asignatura que defina el profesor.</li> <li>- Trabajos prácticos y teóricos que los alumnos deben presentar a lo largo del curso.</li> </ul> <p>Actitud personal de respeto frente al trabajo y al grupo. Responsabilidad individual y grupal. Participación constructiva.</p>
----------------------------------	--

## 9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

### 9.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Seguimiento individualizado. Se califica en este apartado la actitud, la disponibilidad y disposición hacia el trabajo y en relación con los compañeros y el/la profesor/a. Aptitudes y facultades.	20%
Se calificará el rendimiento como situación de evaluación individual y de participación en el trabajo de grupo. Incorporación de lo aprendido en otras clases y en la rutina propia. Puesta en práctica de las herramientas dadas en la asignatura.	20%
Rendimiento: asimilación del trabajo realizado y progresión favorable a lo largo del periodo de aprendizaje. Creatividad. Disciplina. Memorización adecuada a la evolución del proceso.	40%
Ejercicio de conceptualización. Se valorarán los trabajos teóricos, o cualquier otra prueba propuesta por el/la profesor/a que ponga de manifiesto la capacidad de análisis crítico, de reflexión y de objetivación de los conceptos básicos de la asignatura.	20%
Total	100%

### 9.3.2. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación con pérdida de evaluación continua

Esta asignatura debido a su carácter fundamentalmente práctico, no contempla, tras la pérdida de evaluación continua, examen final en convocatoria ordinaria.

### 9.3.3. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Instrumentos	Ponderación
Examen práctico	100%
Total	100%

### 9.3.4. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Esta ponderación, así como la correspondiente adaptación curricular en función del tipo de discapacidad del estudiante en cuestión, serán establecidas por la o el profesor-tutor correspondiente con la supervisión del Coordinador de Prácticas de la especialidad o itinerario.

## 10. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS, METODOLOGÍA DOCENTE Y EVALUACIONES

### CRONOGRAMA

Dado que cada estudiante elegirá la práctica según sus posibilidades e intereses personales no se puede establecer una cronología.

## 11. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

A determinar en cada práctica concreta.

### 11.1. Bibliografía general

A determinar en cada práctica concreta.