

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
Joana Daniela Neves de Brito	<a href="mailto:info@adaptmethod.es">info@adaptmethod.es</a> <a href="mailto:joana.brito@adaptmethod.es">joana.brito@adaptmethod.es</a>

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

Apellidos y nombre	Correo electrónico	Grupos

## 4. COMPETENCIAS

### Competencias transversales

Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora  
Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente  
Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.  
Utilizar eficientemente las tecnologías de la información y la comunicación.  
Comprender y utilizar, al menos, una lengua extranjera en el ámbito de su desarrollo profesional.  
Realizar autocrítica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal  
Desarrollar en la práctica laboral una ética profesional basada en la apreciación y sensibilidad estética, medioambiental y hacia la diversidad.  
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  
Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional  
Dominar la metodología de investigación en la generación de proyectos, ideas y soluciones viables.  
Trabajar de forma autónoma y valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional.  
Usar los medios y recursos a su alcance con responsabilidad hacia el patrimonio cultural y medioambiental.

## 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.

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 los autocuidados básicos del cuerpo, la importancia de integrarlos en la rutina de trabajo y cómo previenen lesiones y mejoran el rendimiento expresivo y artístico del cuerpo.
- Tendrá conocimientos sobre diferentes tipos de calentamientos, preparación del cuerpo, y recuperación muscular usando diferentes técnicas y materiales
- Tendrá conocimientos sobre gestión del dolor y control de las molestias propias del trabajo físico
- Adquirirá terminología específica sobre anatomía, biomecánica y patología propias del trabajo corporal
- Adquirirá herramientas sobre preparación física global y gestos técnicos y aprenderá a adaptarlos a su propio cuerpo y a las necesidades físicas y expresivas individuales
- Desarrollará la capacidad de detección de errores propios y la posibilidad de trabajarlos para su mejora
- Reconocerá el cuerpo como canal expresivo de comunicación artística y la importancia del Lenguaje Corporal en su vida personal y profesional
- Conocerá los sistemas fundamentales de expresión y comunicación a través del cuerpo.
- Valorará la importancia de la creatividad en el desarrollo del lenguaje corporal
- Integrará los aspectos anatómicos y fisiológicos para la toma de conciencia del cuerpo y del movimiento.
- Aprenderá a utilizar el espacio y la ubicación del grupo durante el trabajo físico interpretativo.

## 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 Y TÉCNICA	Tema 1. "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. Trabajo de core estático y dinámico.
	Tema 2. "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 3. "Trabajo de flexibilidad". Qué es, cómo trabajarla, tipos. Flexibilidad articular, muscular, miofascial y global. Rutinas para cadena posterior, splits, trabajo de cadera y espalda.
	Tema 4. "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 5. "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 6. "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.
III. – EXPRESION CORPORAL	Tema 1: "Trabajo de expresividad a través del movimiento". Realización de juegos motores y actividades físicas artístico-expresivas.
	Tema 2. "El cuerpo como medio de expresión y comunicación": contrastes corporales en el movimiento y acciones básicas del esfuerzo; uso del espacio y la energía como medio de comunicación y expresión; cualidades del movimiento.

IV.- BASE TEÓRICA	Tema 1. "Conceptos teóricos generales". Vocabulario de anatomía (articulaciones, tendones, músculos y huesos). Acciones de los músculos en relación con el trabajo corporal. Conceptos sobre calentamiento y recuperación. Conceptos sobre el dolor (objetivos, importancia, tipos. Base científica. Signos de alarma). Autogestión de las molestias.
	Tema 2. "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>Lecciones expositivas o talleres teóricos</p> <p>Apuntes en formato PDF</p> <p>Sesiones de discusión y debate</p> <p>Resolución de problemas y estudio de casos prácticos</p> <p>Análisis de fuentes y documentos en clase</p>
Actividades prácticas	<p>Interrelación participativa entre profesor y alumno.</p> <p>Transmisión de los principios de rigor, constancia, exigencia, implicación y motivación inherentes a la práctica de la asignatura.</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 y 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 o <b>evaluación continua</b> mediante notas que el profesor tomará sobre la participación que el alumno realiza de las actividades teóricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Implicación y actitud en cada sesión de trabajo.</li> </ul>
----------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>- La puntualidad y asistencia</li><li>- Capacidad de trabajo y superación de dificultades.</li><li>- Colaboración con los compañeros y el nivel de participación en actividades grupales</li><li>- Aplicación de correcciones dadas en las sesiones.</li></ul> <p><b>Realización de exámenes escritos, orales, trabajos en formato video, PPT o memorias.</b></p>
Actividades prácticas	<p>Registro de seguimiento del proceso de aprendizaje o <b>evaluación continua</b> mediante notas que el profesor tomará sobre la participación que el alumno realiza de las actividades prácticas. Se tendrá en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Implicación y actitud en cada sesión de trabajo.</li><li>- La puntualidad y asistencia</li><li>- Capacidad de trabajo y superación de dificultades.</li><li>- Colaboración con los compañeros y el nivel de participación en actividades grupales</li><li>- Aplicación de correcciones dadas en las sesiones.</li></ul> <p><b>Realización de exámenes prácticos o presentaciones orales individuales o grupales</b> en los que el alumno expondrá conceptos prácticos realizados en clase, ejercicios físicos, técnicos, de expresión corporal y rutinas de autocuidado.</p>

## 9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas y prácticas	<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 relacionadas con la ejecución de los objetivos prácticos pedagógicos.</li><li>- Desarrollo de las capacidades relacionadas con la conceptualización y la comprensión de las herramientas trabajadas.</li><li>- Capacidad de reflexión y creatividad en los trabajos prácticos y teóricos que los alumnos deben presentar a lo largo del curso.</li><li>- Actitud personal de respeto frente al trabajo y al grupo. Responsabilidad individual y grupal. Participación constructiva.</li></ul>
----------------------------------	---

## 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 la disposición hacia el trabajo y en relación con los compañeros y el/la profesor/a. También se valora la disciplina, puntualidad y asistencia	10%
Evaluación continua: Se valorará la progresión del trabajo realizado en clase, la creatividad, memorización de las rutinas, aplicación práctica de lo aprendido, en otras clases.	40%
Ejercicios, trabajos o exámenes teóricos y prácticos sobre el temario realizado 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 de la asignatura.	50%
Total	100%

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

El alumno podrá presentarse a un examen final global para demostrar sus conocimientos de la asignatura a nivel teórico. La puntuación máxima sería del 50% (un 5 sobre 10). No podría recuperar el porcentaje correspondiente a la evaluación continua ni al seguimiento individualizado.

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

Instrumentos	Ponderación
Examen teórico- 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.

Apuntes en PDF sobre autocuidados, anatomía, biomecánica básica y patología relacionada con las artes escénicas.