

Curso 2024-2025

**SOM**Academy

Centro autorizado superior de Arte Dramático

GUÍA DOCENTE  
CURSO 2024-2025  
ADAPT METHOD

## 1. JUSTIFICACIÓN

Las disciplinas como el teatro musical, la interpretación, la danza o el canto, requieren del trabajo de ciertas capacidades físicas como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la aptitud cardiovascular, la flexibilidad muscular y la fuerza/potencia muscular.

Es poco común encontrar estudiantes que comiencen sus estudios en teatro musical con una buena preparación física global, por lo que es indispensable que los programas profesionales introduzcan este tipo de trabajo cuyo beneficio no sólo es el de mejorar el rendimiento de los artistas, sino de prevenir lesiones y prepararlos para las demandas físicas que tendrán que superar durante sus años de formación.

## 2. OBJETIVOS

### Objetivos generales

- Adquirir la forma física suficiente para realizar los esfuerzos que la formación requiere con energía y efectividad, a través de la mejora de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y anaeróbica, potencia y coordinación).
- Adquirir el rendimiento técnico suficiente para ejecutar de forma básica pero eficaz los gestos técnicos de las diferentes disciplinas de danza de la formación mediante el trabajo minucioso del *en dehors*, trabajo de apoyos y alineación fundamentalmente.
- Adquirir conocimientos básicos sobre anatomía y biomecánica.
- Adquirir buenos hábitos de salud y herramientas de autocuidado: calentamiento, recuperación y gestión del dolor.
- Prevenir lesiones propias de este colectivo.
- Conseguir el máximo rendimiento escénico respetando las características individuales de cada alumno/a.

## 3. CONTENIDOS

- **Aspectos teórico-prácticos (durante las sesiones teóricas o los talleres):**
  - Calentamiento eficaz: Cómo, cuándo y tipos.
  - Recuperación muscular: qué es, cómo hacerla, cuándo, con qué elementos.
  - Gestión del dolor: diferencias entre molestia y dolor, cuándo un dolor es bueno/malo, cómo gestionarlo, primeros autocuidados con dolor, cuándo acudir a un profesional.
  - Capacidades físicas básicas: flexibilidad, tipos de fuerza, velocidad, resistencia aeróbica y anaeróbica, coordinación.
  - Anatomía I: Partes del cuerpo, nomenclatura, tejidos del cuerpo y su función.
- **Aspectos prácticos (durante las clases):**
  - Calentamiento según objetivos trimestrales.
  - Trabajo de core: estático, dinámico, con y sin elementos, isométricos, concéntricos, excéntricos.
  - Trabajo de tren superior: en cadena abierta y cerrada, con y sin elementos.
  - Trabajo de tren inferior: en cadena abierta y cerrada, con y sin elementos.
  - Trabajo de propiocepción.
  - Trabajo técnico básico: en dehors, arabesque, alineación, saltos, equilibrios, apoyos de pies y estabilidad de tobillos.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad: Trabajo analítico de cadena posterior, movilidad articular global, espalda. Introducción a las rutinas.</li> <li>• Recuperación muscular: con estiramientos analíticos, respiraciones guiadas, roller y pelota de tenis.</li> </ul>
<p>- <b>Programación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Septiembre:</b> test iniciales articulares, ficha de salud. Clases globales de preparación física general. Resistencia aeróbica.</li> <li>• <b>Octubre:</b> clases globales, clases técnicas y TALLER I (calentamiento y recuperación).</li> <li>• <b>Noviembre:</b> clases técnicas. Pliometría. Resistencia anaeróbica. Yoga. TRABAJO 1</li> <li>• <b>Diciembre:</b> clases propioceptivas y globales. TALLER II (Gestión del dolor). EXAMEN 1</li> <li>• <b>Enero:</b> Clases globales. Resistencia aeróbica.</li> <li>• <b>Febrero:</b> Clases técnicas y propioceptivas. TALLER III (Capacidades físicas básicas).</li> <li>• <b>Marzo:</b> clases globales.</li> <li>• <b>Abril:</b> clases globales de mantenimiento. TALLER IV (Anatomía I). TRABAJO 2</li> <li>• <b>Mayo:</b> clases según estado del alumno/a.</li> <li>• <b>Junio:</b> clases globales/yoga. Test articulares finales. EXAMEN 2</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NOTA:</b> esta planificación está sujeta a cambios si las circunstancias de la clase, nivel de los alumnos/as o actividades de la escuela lo requieren.</li> </ul>

## 4. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### 4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

<p>¿Qué vamos a usar para evaluar?</p>	<p>Se realizarán 2 trabajos y 2 exámenes. Las pruebas podrán ser teóricas, prácticas o una mezcla de ambas.</p> <p>La nota final se calculará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia activa: 15%</li> <li>- 2 exámenes: 20%</li> <li>- 2 trabajos: 20%</li> <li>- Interés, actitud y esfuerzo percibido en clase: 10%</li> <li>- Rendimiento 35%</li> </ul>
--	---

### 4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

<p>¿Qué vamos a evaluar?</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 relacionadas con la ejecución y de los ejercicios practicados en clase y evolución del rendimiento físico.</li> <li>- Desarrollo de las capacidades relacionadas con la conceptualización, la comprensión y la puesta en práctica de los hábitos saludables relacionados con la preparación física.</li> <li>- Capacidad de reflexión y creatividad en los trabajos prácticos y teóricos que los alumnos/as 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> <li>- Grado de compromiso con el grupo y asistencia a las clases.</li> </ul>
------------------------------	--

### 4.3 MOMENTOS DE EVALUACIÓN

¿Cuándo se va a evaluar?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Los trabajos se realizarán en noviembre y abril. Podrán ser individuales o grupales.</li><li>- Los exámenes serán en diciembre y junio.</li></ul>
--------------------------	---

## 5. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

### 5.1 BIBLIOGRAFÍA:

El equipo Adapt proporcionará los apuntes en PDF necesarios para afrontar la asignatura. El contenido de estos apuntes será:

- Autocuidados I: Calentamiento y recuperación.
- Autocuidados II: Gestión del dolor.
- Capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y anaeróbica, coordinación.
- Anatomía I: partes del cuerpo, nomenclatura, tejidos del cuerpo y su función.

Título	“El cuerpo en la danza. Postura, movimiento y patología”
Autor	Nuria Massó Ortigosa
Editorial	Paidotroibo

Título	“Anatomía de los estiramientos”
Autor	Prof. Ken Ashwell
Editorial	Librero

### 5.2 SITIOS WEB DE INTERÉS:

Adapt Method	<a href="http://www.adaptmethod.es">www.adaptmethod.es</a>
International Association for dance medicine & science	<a href="https://iadms.org/">https://iadms.org/</a>

### 5.3 FILMOGRAFÍA:

Documental en Filmin

“Bailar la locura”

### 5.4 MATERIAL NECESARIO PARA CURSAR LA ASIGNATURA:

- Ropa cómoda (deportiva) que permita moverse con facilidad.
- Botella de agua propia.
- Pelo recogido (coleta, moño...).
- Material para realizar los ejercicios: pelota de tenis, bandas elásticas o foam roller, que se irán pidiendo de forma progresiva en las clases.

## 6. PROFESORADO Y NORMAS DE COMUNICACIÓN

### Profesorado:

Las clases y talleres serán impartidos por el equipo formado por:

- María Jesús Peces-Barba (Coordinadora y creadora del método Adapt. Graduada en Fisioterapia en UCM y máster en Artes Escénicas por la Universidad Rey Juan Carlos además de ser exbailarina en la compañía de danza Víctor Ullate).
- Joana Brito (Graduada en coreografía y técnicas de la interpretación en danza por el Instituto Universitario de Alicia Alonso, así como bailarina en diferentes compañías).
- Marina Vara (Graduada media en danza clásica por el Conservatorio Profesional de Danza de Cádiz, así como coreógrafa y bailarina en diferentes proyectos).
- Galadriel Puig (Graduada media en danza clásica por el Conservatorio Profesional de Danza de Fortea de Madrid, así como coreógrafa y bailarina en diferentes proyectos).

### Normas de comunicación:

El equipo Adapt comunicará durante las clases la forma de enviar y recibir material de trabajos y exámenes con tiempo suficiente para que el alumno/a pueda realizar todas las tareas del programa.

Para cualquier otra consulta o envío de justificantes de asistencia, es necesario escribir a [pregrado@somescuelademusicales.com](mailto:pregrado@somescuelademusicales.com)

## 7. NORMAS DE PROTECCIÓN DE LA SALUD

La programación de este curso ha sido diseñada por Adapt Method siguiendo criterios de salud.

La formación en Teatro Musical requiere de esfuerzos físicos y mentales que pueden ser intensos para algunos/as alumnos/as por lo que, al principio de curso, se pedirán datos relativos a la salud física y mental del alumno/a con el fin de asegurar su bienestar durante la realización de esta asignatura y la adquisición de los objetivos del curso.

Estos datos están debidamente tratados y protegidos según la legislación vigente de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento General (UE) 2016/679, de protección de datos (RGPD) y en la L.O. 3/2018, de protección de datos y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD).