

Curso 2025-2026

Centro privado

**GUÍA DOCENTE
ADAPT METHOD PREGRADO BÁSICO
Preparación física y técnica**

2. JUSTIFICACIÓN (importancia de esta disciplina dentro del TM)

Las disciplinas básicas del teatro musical, como la interpretación, la danza y el canto, requieren el 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 difícil 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 solo es el de mejorar el rendimiento de los artistas sino prevenir lesiones y prepararlos para las demandas físicas que tendrán que superar durante sus años de formación.

3. 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

3.

CONTENIDOS

Aspectos teóricos (durante las sesiones teóricas o los talleres)

- Calentamiento eficaz: Cómo, cuándo, 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, como gestionarlo, primeros autocuidados con dolor, cuando 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
- Flexibilidad: Trabajo analítico de cadena posterior, movilidad articular global, espalda. Introducción a las rutinas
- Recuperación muscular: con estiramientos analíticos, respiraciones guiadas, roller y pelota de tenis

PROGRAMACION:

Septiembre: Test iniciales articulares, ficha de salud. Clases globales de preparación física general. Resistencia aeróbica. TALLER I (Calentamiento y recuperación)

Octubre: Clases globales, clases técnicas y TALLER II (Gestión del dolor).

Noviembre: Clases técnicas. Pliometría. Resistencia anaeróbica. TALLER III (Capacidades físicas básicas I)

Diciembre: Clases propioceptivas y globales. TRABAJO 1

Enero: Clases globales. Resistencia aeróbica.

Febrero: Clases técnicas y propioceptivas. TALLER IV (Capacidades físicas básicas II)

Marzo: Clases globales. TALLER V (Anatomía I).

Abril: Clases globales de mantenimiento. TALLER VI (Anatomía II)

Mayo: Clases según estado del alumno. TRABAJO 2

Junio: Clases globales/ yoga. Test articulares finales.

NOTA: Esta planificación está sujeta a cambios si las circunstancias de la clase, nivel de los alumnos o actividades de la escuela lo requieren.

4. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

¿Qué vamos a usar para evaluar?	<p>Se realizarán 2 trabajos. 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">- Asistencia activa 15%- 2 trabajos 40%- Interés, actitud y esfuerzo percibido en clase 10%- Rendimiento 35%
---------------------------------	---

4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿Qué vamos a evaluar?	<p>Se contemplan los siguientes aspectos para la evaluación tanto en las actividades teóricas como prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Desarrollo de las capacidades relacionadas con la ejecución y de los ejercicios practicados en clase y evolución del rendimiento físico- Desarrollo de las capacidades relacionadas con la conceptualización, la comprensión y la puesta en práctica de los hábitos saludables relacionados con la preparación física- Capacidad de reflexión y creatividad en los trabajos prácticos y teóricos que los alumnos deben presentar a lo largo del curso.- Actitud personal de respeto frente al trabajo y al grupo. Responsabilidad individual y grupal. Participación constructiva.- Grado de compromiso con el grupo y asistencia a las clases
-----------------------	--

4.3 MOMENTOS DE EVALUACIÓN

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

5. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

Bibliografía:

El equipo Adapt proporcionará los apuntes en PDF necesarios para afrontar la asignatura. Se dará acceso a dichos apuntes a través de nuestra plataforma Sabionet. El contenido de estos apuntes será:

- Autocuidados I: Calentamiento y recuperación
- Autocuidados II: Gestión del dolor
- Capacidades físicas básicas I (resistencia aeróbica y anaeróbica, coordinación)
- Capacidades físicas básicas II (flexibilidad y fuerza)
- Anatomía I (Partes del cuerpo, nomenclatura, tejidos del cuerpo y su función)
- Anatomía II (mmss y mmii)

Sitios web de interés:

- www.adaptmethod.es
- <https://iadms.org/>

Textos complementarios:

- “El cuerpo en la danza” Postura, movimiento y patología. Nuria Massó Ortigosa (Ed. Paidotribo)
- “Anatomía de los estiramientos”. Prof. Ken Ashwell (Ed. Librero)

Filmografía:

- “Bailar la locura”. Documental en Filmin

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 ejercicios: pelota de tenis, bandas elásticas, foam roller, que se irán pidiendo de forma progresiva en clase

6. PROFESORADO Y NORMAS DE COMUNICACIÓN

Profesorado:

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

- María Jesús Peces-Barba (coordinadora)
- Marina Vara
- Galadriel Puig

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 pueda realizar todas las tareas del programa.

Para cualquier otra consulta o envío de justificantes de asistencia, es necesario escribir a info@adaptmethod.es o mariajesus.pecesbarba@adaptmethod.es

7. NORMAS DE PROTECCIÓN DE LA SALUD

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

La formación de pregrado requiere de esfuerzos físicos y mentales que pueden ser intensos para algunos alumnos por lo que, al principio del curso, se pedirán datos relativos a la salud física y mental del alumno 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)