

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



CENTRO UNIVERSITARIO DE TEATRO

PLAN DE ESTUDIOS DE LA LICENCIATURA
EN TEATRO Y ACTUACIÓN



Programa de la asignatura

Denominación: **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II: Acrobacia de piso y baile coreográfico**

Clave:	Semestre: 2°	Campo: Cuerpo y Movimiento	Ciclo: Formativo	No. Créditos: 4
Carácter: Obligatoria		Horas	Horas por semana	Horas al semestre
Tipo: Práctico	Teoría:	Práctica:	4	64
	0	4		
Modalidad: Curso		Duración del programa: 16 semanas		

Seriación (Obligatoria/Indicativa): Obligatoria

Asignatura con seriación antecedente: Acondicionamiento Físico I: Equilibrio y ejercicios rítmicos

Asignatura con seriación subsecuente: Acrobacia I: Desarrollo de acrobacia de piso

Presentación:

Acondicionamiento Físico II: Acrobacia de piso y baile coreográfico es una asignatura práctica ubicada en el Campo de Cuerpo y Movimiento, en la que se da continuidad a la metodología adquirida y aplicada en el primer semestre, así como al acondicionamiento físico y rítmico de forma creativa, estructurada y precisa. El alumno ejecuta rutinas físicas a nivel bajo, medio y alto de fuerza, resistencia, elasticidad, coordinación, equilibrio individual y ejercicios cardiovasculares con otro grado de riesgo y velocidad, debido a que el entrenamiento del primer semestre le permite ampliar los niveles de desempeño; igualmente, se enfrenta a ejercicios de mayor complicación para

adquirir habilidades corporales que resuelven clara y directamente sus movimientos en las clases de Actuación y, posteriormente, Expresión Corporal.

Se trabajan, entre otros elementos, brincos de cuerda específicos como un método de entrenamiento para espacios pequeños y en corto tiempo; nuevos ejercicios de equilibrio a nivel semi-aéreo; secuencias de movimiento priorizando la relación con el *volumen-espacio* y *tiempo* entre un alumno y sus compañeros; el uso del impulso externo, que en esta etapa es el peso, la estatura y la fuerza de los compañeros a partir de la observación, la atención y la reacción del cuerpo en movimiento.

Objetivo(s) general(es):

El alumno será capaz de:

- a) Aplicar su entrenamiento corporal para la preparación del hecho escénico, desarrollando su intelecto, emotividad, imaginación y creatividad.
- b) Realizar una bitácora del desarrollo de su proceso físico-sensible, para nutrir su método de preparación corporal y tomar conciencia de la importancia del entrenamiento físico en el desarrollo de la capacidad de reacción en escena.
- c) Identificar los ejercicios que le brinden el estado físico que requiere para su entrenamiento y disposición.
- d) Comparar los distintos enfoques del movimiento corporal y sus repercusiones emotivas.

Índice Temático			
Unidad	Tema	Horas	
		Teóricas	Prácticas
1	BRINCO DE CUERDA	0	16
2	LA RESISTENCIA FÍSICA COMO IMPULSO EMOTIVO	0	16
3	RITMO CORPORAL	0	16
4	MOVIMIENTO SEMI-AÉREO	0	16
Total de horas:		0	64
Suma total de horas:		64	

Contenidos temáticos y objetivos específicos	
UNIDAD 1	<p>BRINCO DE CUERDA</p> <p>Objetivos específicos: El alumno será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Aplicar la técnica adecuada para desprenderse del piso elevando, trasladando su peso en el aire y coordinando sus brazos y piernas para resolver los saltos básicos de cuerda, con buena colocación y alineación de sus articulaciones y columna. b) Desarrollar su capacidad aeróbica con rutinas de brincos de cuerda para ampliar su rendimiento físico-emotivo en escena. c) Conocer nuevos ejercicios de coordinación combinando brincos de pareja y grupos. d) Identificar con la práctica, cómo funciona el cuerpo en cada segmento de su entrenamiento y cómo aplicar la rutina adecuada según su meta inmediata. <p>Contenidos específicos:</p> <p>1.1 El cuidado y preparación de sus músculos, tendones y articulaciones para los brincos de cuerda, amortiguación de la caída y coordinación del movimiento.</p> <p>1.2 La relación entre el ritmo, tiempo, impulso, peso y uso del espacio con rutinas individuales de brincos de cuerda.</p> <p>1.3 La importancia de una buena colocación de columna para la ejecución de las rutinas de brincos de cuerda.</p>
UNIDAD 2	<p>LA RESISTENCIA FÍSICA COMO IMPULSO EMOTIVO</p> <p>Objetivos específicos: El alumno será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ejecutar ejercicios de resistencia y descubrirá la influencia de sus pensamientos para el mejor desempeño del rendimiento físico. b) Comprender la injerencia de su voluntad para el alcance de los objetivos físicos inmediatos. c) Conocer ejercicios de combate diversos, sólo como exploración de movimientos de contacto. <p>Contenidos específicos:</p> <p>2.1 Técnica de Suzuki (entrenamiento japonés).</p> <p>2.2 Ejercicio de encuentro de energía plexo-metatarso.</p>

	2.3 Ejercicios básicos de boxeo sin contacto.
UNIDAD 3	RITMO CORPORAL Objetivos específicos: El alumno será capaz de: <ul style="list-style-type: none"> a) Aplicar ejercicios de barra al piso y diagonal (principios de ballet) para la colocación de su columna en forma natural y anti-natural. b) Realizar ejercicios de coordinación fina y gruesa dentro de un ritmo específico. c) Ejecutar rutinas de movimiento con distinta cadencia, tempo y fluidez trasladándose en el espacio. d) Realizar piruetas con spot y combinaciones de pasos en tres tiempos: vals y padevuré. e) Integrar a sus movimientos sentimientos inmediatos provocados por el movimiento y la música. Contenidos específicos: 3.1 La colocación de la columna vertebral en el ballet. 3.2 El ritmo y el movimiento a través del baile. 3.3 La identificación de sentimientos por medio del movimiento. 3.4 La proyección corporal y sus características.
UNIDAD 4	MOVIMIENTO SEMI-AÉREO Objetivos específicos: El alumno será capaz de: <ul style="list-style-type: none"> a) Trasladar su peso y lo modificará en el aire con determinación y certeza ante un impulso externo (En esta etapa se apoya en el cuerpo de uno o más compañeros para elevarse del piso). b) Ejecutar movimientos con alto grado de complejidad en el tiempo, espacio, velocidad, obstáculo e impulso, ara desarrollar más habilidades de su cuerpo. c) Identificar los requerimientos de su cuerpo para cada ejercicio planteado, resolviendo la parte técnica de alineación y puntos de equilibrio. Contenidos específicos: 4.1 El impulso externo como generador de la determinación del movimiento. 4.2 La importancia de la técnica para el control corporal en el tiempo-

	espacio. 4.3 El trabajo colectivo como punto de partida para el entrenamiento físico efectivo.
--	---

Metodología de trabajo:

En este semestre se trabaja de manera individual y grupal, propiciando la convivencia respetuosa y efectiva que les permita expresar y manifestar con su cuerpo sentimientos y emociones mediatas e inmediatas. Se realizan rutinas de parejas, tríos, equipos y grupales, que apoyan el desarrollo de una coordinación y organización distinta. La explicación oral de los ejercicios y posteriormente la demostración del mismo, se alterna con el planteamiento verbal de otras actividades y la exploración del alumno en relación a los ejercicios hasta llegar a una selección de movimientos individual y otra colectiva.

Evaluación:

1. Requisitos de acreditación:

- a) Haber asistido al 90% de las sesiones de la asignatura.
- b) Entrega de todos sus reportes por escrito.
- c) Participación en clase.
- d) Trabajo individual y grupal de estructuración de rutinas.
- e) Exhibición final.

2. Forma de acreditación:

- a) Exhibición final con público, que consiste en llevar a cabo una presentación grupal con el material seleccionado de secuencias de resistencia, baile y equilibrio (tanto individual como en equipos), adquiridos durante este periodo.

Sugerencias didácticas:		Mecanismos de evaluación del aprendizaje de los alumnos:	
Exposición oral	()	Exámenes parciales	()
Exposición audiovisual	()	Examen final escrito	()
Ejercicios dentro de clase	(x)	Trabajos y tareas fuera del aula	(x)
Ejercicios fuera del aula	(x)	Exposición de seminarios por los alumnos	()
Seminarios	()	Participación en clase	(x)

Lecturas obligatorias	()	Asistencia	(x)
Trabajo de investigación	()	Seminario	()
Prácticas de taller o laboratorio	()	Otras:	(x)
Prácticas de campo	()		

Bibliografía básica:

- 1) Brook, Peter. *La astucia del aburrimiento*, Ediciones El Milagro.
- 2) Enric Ma Sebastiani i Obrador, Enric Ma Sebastiani, Carlos A. González Barragá. *Cualidades Físicas*. Editorial INDE, España, 2000.

Bibliografía complementaria:

- 1) Stanislavski, Constantin. *La construcción del personaje*, El libro de Bolsillo, Alianza Editorial, Madrid.

Perfil profesiográfico:

Profesional en teatro del cuerpo o danza y con experiencia docente.