

**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 I: Equilibrio y ejercicios rítmicos**

Clave:	Semestre: 1°	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: Ninguna

Asignatura con seriación subsecuente: Acondicionamiento Físico II: Acrobacia de piso y baile coreográfico

**Presentación:**

Esta asignatura pertenece al Campo de Cuerpo y Movimiento y se cursa durante los dos primeros semestres (Acondicionamiento Físico I: Equilibrio y ejercicios rítmicos y Acondicionamiento Físico II: Acrobacia de piso y baile coreográfico) de la Licenciatura en Teatro y Actuación. Se relaciona directamente con las asignaturas de Actuación I: El trabajo sobre sí mismo y Técnica Vocal I: El aparato fonador. Conciencia física de la voz, ya que éstas requieren del trabajo con el cuerpo en distintos aspectos. El acondicionamiento físico y rítmico que aquí se desarrolla permite que el alumno comprenda, seleccione y estructure los ejercicios que su cuerpo necesita para una buena disposición al trabajo escénico. De ahí su conexión vertical con las siguientes asignaturas: Actuación I: El trabajo sobre sí mismo, Técnica vocal I: El aparato fonador. Conciencia física de la voz; y, horizontalmente, con Expresión



Corporal I: El cuerpo neutro y Expresión corporal II: El cuerpo en acción, Acrobacia I: Desarrollo de acrobacia en el piso y Acrobacia II: Principios de acrobacia semi-aérea, Combate Escénico I: Principios básicos y Combate escénico II: Aplicación y verificación de la técnica, principalmente.

En este primer semestre se desarrollan ejercicios físicos empleando distintas técnicas de entrenamiento para que el alumno logre acondicionar su cuerpo de una forma creativa, estructurada y precisa.

El entrenamiento físico es parte fundamental de la formación profesional del egresado de la Licenciatura en Teatro y Actuación, es una herramienta que le permite estructurar, organizar y llevar a cabo una conexión creativa integral (intelecto, emoción, cuerpo y voz) para el trabajo escénico. En esta asignatura se le da prioridad a ejercicios que ayudan a lograr un óptimo tono muscular para el trabajo físico, psíquico y emocional que se lleva a cabo durante la licenciatura.

**Objetivo(s) general(es):**

El alumno será capaz de:

- a) Reconocer sus habilidades físicas de ingreso y fomentar mediante el esfuerzo la superación de las mismas para el acondicionamiento físico general.
- b) Identificar las partes de su cuerpo que debe coordinar para la ejecución de los ejercicios por aprender.
- c) Desarrollar un procedimiento para su entrenamiento físico-personal ubicando su cuerpo en el espacio, tiempo y ritmo adecuados como su principal herramienta para el inicio del trabajo escénico.

Índice Temático			
Unidad	Tema	Horas	
		Teóricas	Prácticas
1	CONCEPTOS FUNDAMENTALES PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RÍTMICO	0	24
2	FORMAS DE ESTRUCTURACIÓN DEL MOVIMIENTO	0	20
3	LA RESISTENCIA FÍSICA COMO MEDIO DE CONTACTO CON LO EMOCIONAL	0	20



Total de horas:	0	64
Suma total de horas:	64	

<b>Contenidos temáticos y objetivos específicos</b>	
<b>UNIDAD 1</b>	<p><b>CONCEPTOS FUNDAMENTALES PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RÍTMICO</b></p> <p><b>Objetivos específicos:</b> El alumno será capaz de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Reconocer la condición actual de su cuerpo para disponer su trabajo físico individual en el trabajo colectivo.</li> <li>b) Resolver las dificultades que conlleva el entrenamiento físico y rítmico colectivo.</li> <li>c) Desarrollar los ejercicios básicos de: calentamiento articular, alineación, estiramiento y posiciones de equilibrio.</li> <li>d) Identificar los ejercicios elementales para la colocación de su cuerpo en situación estática, móvil y de equilibrio.</li> <li>e) Adquirir el dominio de su cuerpo en movimiento en distintas calidades y velocidades.</li> </ol> <p><b>Contenidos específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Importancia del calentamiento de músculos, tendones y articulaciones para el inicio de sus actividades físicas creativas.</li> <li>1.2 Valor de la repetición como medio para generar y estructurar mental y corporalmente nuevos patrones de movimiento de manera eficiente y precisa.</li> <li>1.3 Conciencia del manejo del centro de gravedad para el dominio de su peso en movimiento.</li> </ol>
<b>UNIDAD 2</b>	<p><b>FORMAS DE ESTRUCTURACIÓN DEL MOVIMIENTO</b></p> <p><b>Objetivos específicos:</b> El alumno será capaz de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Seleccionar movimientos a partir del juego con elementos diversos (pelotas, telas, objetos, etc.) y definirá una secuencia.</li> <li>b) Estructurar los ejercicios seleccionados basándose en la repetición, la precisión y la técnica.</li> <li>c) Aplicar las secuencias ya asimiladas con distintas ubicaciones: frente, diagonal, a la inversa, así como en distintos planos de tiempo y espacio, ritmo, calidad y velocidad.</li> <li>d) Reconocer los tres niveles del movimiento: nivel piso, nivel medio y nivel alto.</li> <li>e) Aplicar el dominio de sus secuencias en distintos planos de</li> </ol>



	<p>tiempo y espacio, ritmo, calidad y velocidad.</p> <p>f) Estructurar secuencias de movimientos para asimilar un entrenamiento personal como inicio de su autonomía físico-creativa.</p> <p><b>Contenidos específicos:</b></p> <p>2.1 La exploración del movimiento como fundamento del contacto con su creatividad.</p> <p>2.2 La repetición como recurso para la precisión del movimiento seleccionado.</p> <p>2.3 La concientización del proceso creativo de estructuración como herramienta fundamental para el trabajo del actor.</p>
<p><b>UNIDAD</b> <b>3</b></p>	<p><b>LA RESISTENCIA FÍSICA COMO MEDIO DE CONTACTO CON LO EMOCIONAL</b></p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>El alumno será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ejecutar movimientos de resistencia física diversos (cardiovasculares o de tensión dinámica individual y colectiva) con la finalidad de vencer sus resistencias musculares y mentales para encontrarse con la parte emocional a partir del ejercicio conducido.</li> <li>b) Reconocer sus propias limitantes tanto físicas como mentales y seleccionará los ejercicios que le permitan percibir ese registro físico-sensible.</li> <li>c) Desarrollar ejercicios físicos de resistencia como medio de disposición corporal para realizar ejercicios creativos en los que requiera una emotividad abierta.</li> <li>d) Adquirir la capacidad de seleccionar los ejercicios adecuados para la disposición de su cuerpo al movimiento.</li> </ul> <p><b>Contenidos específicos:</b></p> <p>3.1 Reconocimiento de los ejercicios de resistencia física como mecanismo para desbloquear el cuerpo.</p> <p>3.2 Ejecución de secuencias cortas de movimiento como recurso para disponer el cuerpo al trabajo emotivo.</p> <p>3.3 Selección de rutinas de movimiento de acuerdo a sus requerimientos de trabajo creativo.</p>

**Metodología de trabajo:**

Las sesiones se llevan a cabo alternando la descripción oral de los ejercicios y la demostración de los mismos para desarrollar la capacidad de atención del



alumno. Posteriormente al realizar los ejercicios se alterna también el trabajo individual y por parejas, el grupal y por equipos, tríos, etc. para adquirir la destreza de modificar el movimiento individual de acuerdo al peso y condición del compañero o los compañeros. Desde el inicio y durante el transcurso de las sesiones, se les pide a los alumnos reportes escritos de sus procesos personales en clase.

**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) Trabajo individual y grupal de creación, desarrollo y presentación de secuencias de movimiento.

**2. Forma de acreditación:**

- a) Presentación de cada estudiante de una clase abierta del material seleccionado en el que haya adquirido mayor destreza durante este periodo.

<b>Sugerencias didácticas:</b>	<b>Mecanismos de evaluación del aprendizaje de los alumnos:</b>
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 puerta abierta. Reflexiones sobre la actuación y el teatro*, Ediciones El Milagro, 1998.
- 2) Günther Bäuml, Klaus Schneider. *Biomecánica deportiva*. Editorial Roca S.A., 1989.
- 3) Peral García, Carlos. *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Editorial Visión Net, 2009.



**Bibliografía complementaria:**

- 1) Hagen Uta & Frankel, Haskel. *“El Arte de Actuar”, La técnica de Uta Hagen*, Árbol Editorial, 1990.

**Perfil profesiográfico:**

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