

## Entrenamiento físico del actor

### Información del Plan Docente

**Curso académico:** 2023/24

**Asignatura:** Entrenamiento físico del actor.

**Docente:** Pedro Almagro Varela. **Correo electrónico:** pedros.almvar@educa.jcyl.es

**Titulación:** Graduado/-a en Arte dramático, Especialidad de Interpretación.

**Créditos ECTS:** 4

**Curso:** 2º

**Periodo de impartición:** Anual.

**Tipo de asignatura:** Optativa.

**Materia:** Movimiento.

### Información sobre la Asignatura

#### 1. Breve descripción de la asignatura

Esta asignatura se basa en la necesidad de incrementar los conocimientos de los alumnos/as en relación a la preparación y cuidado del cuerpo como herramienta de trabajo, así como desarrollar las habilidades y destrezas necesarias para la creación de rutinas de entrenamiento personal que resulten eficaces y seguras para su acondicionamiento físico.

#### 2. Objetivos de la asignatura

- 1.- Mejorar el conocimiento del propio cuerpo y de su funcionamiento.
- 2.- Adquirir conocimientos sólidos sobre distintas formas de calentamiento antes de practicar cualquier actividad física.
- 3.- Comprender los principios del entrenamiento y su relación con las respuestas del cuerpo tras el ejercicio.
- 4.- Aprender distintas rutinas de calentamiento enfocadas preparar el cuerpo antes de salir a escena.
- 5.- Entender la importancia del control de las tensiones corporales a través de la propiocepción y conciencia corporal.

#### 3. Vinculación formativa con otras asignaturas del título

Esta asignatura está íntimamente relacionada con todas las de la materia de movimiento, ya que sirve de base y soporte para el entrenamiento y desarrollo de todas las técnicas corporales necesarias para los profesionales de Arte Dramático.

**4. Competencias y resultados de aprendizaje** (Según Decreto 58/2011, de 15 de septiembre, por el que se establece el plan de estudios de las especialidades de Dirección escénica y Dramaturgia e Interpretación, de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Arte Dramático en la Comunidad de Castilla y León).

##### 4.1. Competencias generales

- 1.- Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.

- 2.- Recoger información significativa, analizarla y gestionarla adecuadamente.
- 3.- Fomentar la autonomía y autorregulación en el ámbito del conocimiento, las emociones, las actitudes y las conductas, mostrando independencia en la recogida, análisis y síntesis de la información, en el desarrollo de las ideas y argumentos de una forma crítica y en su capacidad para automotivarse y organizarse en los procesos creativos.
- 4.- Establecer un análisis práctico integro de la anatomía humana en función del movimiento.
- 5.- Asimilar las bases del esquema corporal propio.
- 6.- Reconocer el sistema nervioso como eje de la dinámica psicofísica del cuerpo del intérprete.
- 7.- Configurar imágenes mentales de la morfología propia, en función de la confección del movimiento concreto y definido.

#### 4.2. Competencias específicas

- 1.- Comprender y dominar la teoría y la práctica de las bases del entrenamiento y la preparación física.
- 2.- Entender las particularidades de cada cuerpo y sus implicaciones en el trabajo físico de los actores y actrices.
- 3.- Creación de una rutina de trabajo corporal óptima para el desarrollo de la condición física necesaria para el desempeño sobre el escenario.

#### 4.3. Resultados de aprendizaje

- 1.- Alcanzar los conocimientos necesarios de la anatomía humana en función de la actividad física, con dominio en la teoría y en la práctica.
- 2.- Toma de conciencia del funcionamiento corporal y de las respuestas orgánicas al entrenamiento físico.
- 3.- Conseguir un buen aprendizaje que contribuya a diseñar rutinas de preparación física de forma individualizada en función de las características personales.
- 4.- Aprender a escuchar el cuerpo. Detección y corrección de gestos parásitos, vicios posturales y posibles patologías del propio cuerpo.

#### 5. Contenidos

- 1.- Trabajo específico orientado a la mejora del control corporal.
- 2.- Aplicación de los principios del entrenamiento a la preparación física de los futuros profesionales de arte dramático.
- 3.- Rutinas de trabajo físico para desarrollo de las cualidades físicas y motrices básicas.
- 4.- Entrenamiento de acciones físicas en relación al ritmo y al espacio.
- 5.- La preparación física individual, en parejas y en grupo.

#### 6. Metodología

Metodología		Total horas
1	Clases prácticas	55
2	Ejercicios y pruebas de evaluación	5
3	Tutorías	10
4	Estudio personal, trabajos, ensayos en grupo y/o lecturas	50
<b>TOTALES</b>		<b>120</b>

La metodología empleada será eminentemente práctica. Las sesiones se estructurarán con una parte inicial de autoconciencia, tanto física como mental, seguida de un calentamiento previo a la actividad física más intensa. Tras esto, la sesión concluirá con estiramientos y relajación.

## 7. Evaluación

### 7.1 Sistema de evaluación continua

Podrán acogerse a este sistema de evaluación aquellos alumnos cuyas faltas de asistencia no superen el **20%** de la asignatura (un total de **6** faltas).

Este sistema contempla las siguientes actividades y pruebas de evaluación, con la siguiente ponderación porcentual:

<b>Sistema de evaluación continua</b>		
	<b>Convocatoria ordinaria</b>	<b>Convocatoria extraordinaria</b>
Participación y actitud en clase.	60%	0%
Prueba práctica.	40%	100%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

La prueba práctica consistirá en dos ejercicios:

- La dirección de una sesión de preparación física en función de lo aprendido en clase.
- Creación de un ejercicio expresivo donde se aplicará parte de las rutinas físicas practicadas a la interpretación de un monólogo dramático.

### 7.2 Sistema de evaluación sustitutoria

Deberán acogerse a este sistema de evaluación aquellos alumnos cuyas faltas de asistencia superen el **20 %** de la asignatura (un total de **6** faltas).

Este sistema contempla las siguientes actividades y pruebas de evaluación, con la siguiente ponderación porcentual:

<b>Sistema de evaluación sustitutoria</b>		
	<b>Convocatoria ordinaria</b>	<b>Convocatoria extraordinaria</b>
Prueba práctica consistente en diseñar y llevar a la práctica una rutina de entrenamiento físico, donde se aborde calentamiento, actividad física más intensa y estiramientos y relajación final.	50%	50%
Prueba práctica consistente en la creación ejercicio expresivo donde se trabajará una partitura de acciones físicas	50%	50%

basadas en danza, acrobacia, mimo o un arte marcial junto a un monólogo dramático.		
<b>Total</b>	100%	100%

Para la segunda prueba práctica, el alumno deberá contactar con el profesor para llegar a un acuerdo sobre cómo aplicar la partitura de acciones físicas. Deberá hacerlo con al menos un mes de antelación antes del día de la prueba.

### 8. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación se reflejan, fundamentalmente, en los apartados 4.1, 4.2 y 4.3 de la presente guía didáctica. No obstante, para la evaluación continua, se especifican los siguientes:

1.- Asistencia activa a clase y compromiso con la asignatura. La puntualidad y atención en clase son fundamentales para garantizar el compromiso con la materia.

**Uso de teléfonos móviles y dispositivos electrónicos: No se podrán usar y deberán estar APAGADOS durante las clases.**

2.- Actitud y disposición al trabajo individual y en cooperación con el grupo.

En evaluación continua y convocatoria ordinaria, estos dos primeros criterios suponen el 60% de la nota final, y se relacionan con el primer apartado del sistema de evaluación continua.

3.- Adquisición y aplicación de los conocimientos teórico-prácticos impartidos.

4.- Disponibilidad, riesgo y apertura ante el reto de enfrentar el ejercicio expresivo uniendo una partitura acciones físicas vistas en clase con la interpretación de un monólogo dramático.

En evaluación continua y convocatoria ordinaria, estos dos últimos criterios supondrán el 40% de la nota, y se relacionan con el segundo apartado del sistema de evaluación continua.

En la primera prueba práctica, el alumno/a será evaluado valorando la adecuación de los ejercicios correspondientes al calentamiento, actividad física intensa y relajación y estiramientos. En la segunda, se valorará el compromiso, riesgo, implicación y duración en la realización del ejercicio expresivo donde se une una partitura de acciones físicas con la interpretación de un monólogo dramático.

En la evaluación sustitutoria se demandará los requisitos descritos en el anterior párrafo, aplicándose a la única prueba práctica que se realizarán en las dos convocatorias de la evaluación sustitutoria.

**Revisiones:** Dado el carácter presencial de la asignatura, las revisiones se harán de esta manera en el horario propuesto por el profesor.

### 9. Bibliografía y otros recursos

ANDERSON, BOB. *ESTIRÁNDOSE*. RBA, Barcelona, 2017.

CALAI-GERMAIN, BLANDINE. *ANATOMÍA PARA EL MOVIMIENTO*. La liebre de marzo, Barcelona, 2004.

B. K. S. IYENGAR. *LUZ SOBRE EL YOGA*. Kairós, Barcelona, 2005.

SBN Edward Barrios. Escuela MAHA KUK SOOL ESPAÑA, c/ Aramis, 5. MADRID.