

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO
PROFESORA: NHORMA ORTIZ PEREA
ASIGNATURA:
EXPRESIÓN CORPORAL 1 – TEÓRICO-PRÁCTICA
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA ACTORES
PROGRAMA DE ESTUDIOS PARA TRABAJAR EN PRESENCIAL

OBJETIVOS:

- Introducir, ejercitar y capacitar al alumnado en las técnicas psicofísicas antiguas y modernas para desarrollar capacidades expresivo-corporales en lo teatral, lo dancístico y en la escucha musical.
- Desarrollar capacidades y destrezas para que l@s estudiantes aprendan y puedan aplicar los conocimientos aprendidos al desenvolverse en un escenario.
- Desarrollo y fortalecimiento de las habilidades corporales a través de ejercicios de psicomotricidad integral, fuerza, resistencia, velocidad física y mental como parte del entrenamiento actoral.
- Aplicar las tesis de Howard Gardner sobre las Inteligencias Múltiples, para que l@s estudiant@s aprendan a estimular, resaltar y fortalecer todas sus habilidades y destrezas

NOTA: *un objetivo muy puntual es que lxs estudiantes conecten el trabajo que realizan de expresión corporal con otras asignaturas de su carrera.*

UNIDAD 1 - ENCUADRE

Presentación general de cada un@ de l@s asistentes
Qué les motiva a tomar esta asignatura
Cuáles son sus dudas
Cuáles son, si hay temores en este trabajo
Cuáles son sus expectativas para este semestre con relación a expresión corporal
Hacer conciencia y aclarar lo importante que es para las actrices y los actores conocer desde el principio cuáles son las reglas del juego, a qué o a quienes se enfrentan en cada actividad en la que se involucren:
Horarios de trabajo
Ropa de trabajo
Duración de la sesión de clase
Tolerancia
Qué está y qué no está permitido
Límites asertivos: qué son para ambas partes, cuándo se traspasan
Cumplir y respetar los acuerdos

UNIDAD 2 - COORDINACIÓN DE LATERALIDADES

Juegos tradicionales infantiles y ejercicios con percusiones corporales para trabajar: lateralidad giratoria, lateralidad percutiva, lateralidad espacial, lateralidad cruzada.

UNIDAD 3 – EJERCICIOS Y JUEGOS DE ESTIMULACIÓN CONGNITIVA

EJERCICIOS DE NEUROGYN: Por medio de juegos de matemáticas, diagramas, formación de palabra, motricidad fina, etc, se trabajan habilidades mentales y se estimulan las conexiones de los hemisferios del cerebro, trabajando redes neuronales para activar el aprendizaje y la retentiva de una forma lúdica

UNIDAD 4 - RUTINAS DE EJERCICIOS CON MÚSICA Y PASOS DE DANZAS AFRICANAS

Serie de ejercicios para desarrollar una técnica de calentamiento que comprende: fuerza, sensibilidad, dominio y creatividad con predominio en la expresión psicomotora y conciencia dancística, preparando cuerpo y mente para desarrollar habilidades y destrezas que faciliten al alumno el desenvolvimiento en su vida diaria y como futuros profesionales.

Ejercicios de percusión corporal como vía de desbloqueo de corazas corporales y para activar ritmo, reflejos, coordinación, atención, escucha y memoria
Ejercicios de asociación y disociación corporal.

UNIDAD 5 - TIPOS DE ATENCIÓN

El proceso de aprendizaje motor se estructura de manera específica para potenciar los 5 tipos de atención: atención fija o focal, atención sostenida, atención dividida, atención selectiva y atención alternante, la memoria (corto y largo plazo) y la concentración.

UNIDAD 6 - DESARROLLO DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Por medio de las percusiones corporales (como recurso pedagógico), utilizar el cuerpo como instrumento tímbrico, rítmico y dinámico, porque éste (*el cuerpo*) está ligado al movimiento y a la danza

TRABAJO EN BASE AL MÉTODO DE VAK

El método de **VAK** dice que todo aprendizaje es:

Visual

Auditivo

Kinestésico

UNIDAD 7 – PRINCIPIOS DE BIOENERGÉTICA

- Introducción a la bioenergética
- Arraigo: Técnica inicial de conexión corporal y energética
- Investigación y exposición para iniciar el conocimiento de los caracteres

UNIDAD 8 - EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- Técnicas pasivas de respiración (Respiración de Osho)
- Respiración Holotrópica (Stanislav y Christina Grof)
- Respiración Pranayama (respiración profunda)
- Respiración de Fuego (Condicionada al estado físico y emocional de l@s alumn@s)

UNIDAD 9 – RITMOS AFROCARIBEÑOS - Desarrollo de los siguientes temas:

Sensibilización corporal a la música y la danza africana

Temas a estudiar: Son cubano, Sonos de México e información sobre sonos de otros países en sus diversas modalidades, Cha-cha-chá, Reggae, Merengue y Bachata

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Crítica y autocrítica del desarrollo en clase
- Lectura, análisis y crítica de textos
- Juegos de integración grupal: *basta, las traes, ejercicios de memoria numérica, memoria de palabras, memoria de trabajo, tablas de multiplicar y más*
- Audición e improvisación
- Presentación y disertación sobre películas, entrevistas, noticias, videos y documentales relacionados con temas del programa y de la vida diaria
- Análisis de piezas musicales y su aplicación en la escena teatral.

TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

- Historiografía de la música y las danzas a trabajar en clase
- La danza en el teatro
- Bioenergética y arraigo
- Los hemisferios del cerebro
- El lenguaje del cuerpo
- Origen de los ritmos aprendidos en clase y su impacto político-cultural en el país de origen; influencia en y de México en estos ritmos: “*Época de oro del cine mexicano*”

MECANISMOS DE EVALUACIÓN

- Trabajos en grupo e individual
- Ropa de trabajo
- Evaluación mensual
- Evaluación final
- Asistencia a clase
- Rendimiento en clase
- Participación física y verbal en clase
- Trabajos de investigación y exposiciones

Las unidades no necesariamente se trabajan en el orden que están escritas en este programa de trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

LA MÚSICA EN CUBA

Carpentier. A.

AFRICANÍA DE LA MÚSICA CUBANA

Ortiz. F.

DE CUBA CON AMOR.....EL DANZÓN EN MÉXICO

Jara. S y Zedillo.A.

PSIQUE Y SOMA

Ramírez. A.

EL LENGUAJE DEL CUERPO

BIOENEGÉTICA

Lowen. A.

ANÁLISIS DEL CARÁCTER

Reich . W.

LOS ORISHAS EN CUBA

Bolívar. N.

HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL MERENGUE

Batista. C. Editorial Alpha y Omega

HISTORIA DEL MERENGUE EN MÉXICO, Ritmo que contagia

Glass. R.

ENEAGRAMA

LA SABIDURÍA DEL ENEAGRAMA

Riso y Hudson

ESTRUCTURA DE LOS ENEATIPOS

Naranjo. C.

APRENDE MEJOR CON GIMNASIA CEREBRAL

Ibarra. L.

MANO DERECHA MANO IZQUIERDA. Los orígenes de la asimetría en cerebros, cuerpos, átomos y culturas

McManus. C.

DISCOGRAFÍA

Se les va compartiendo a medida que vayan estudiando y practicando cada uno de los ritmos programados.

