



Facultad de Filosofía y Letras

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
COLEGIO DE TEATRO

## PROGRAMA DE LA ASIGNATURA: EXPRESIÓN CORPORAL 1

*PERIODO: 2025*

*Profesor Gustavo Montalván Rodríguez*

El programa de Expresión corporal 1 está planeado tomando en cuenta los siguientes aspectos. Continuar con la preparación del alumno en los aspectos físicos y psíquicos por medio de la práctica de ejercicios de (Anatomía Aplicada al movimiento, memoria del cuerpo y otras técnicas como la danza contemporánea, mima corporal, yoga e improvisaciones que desarrollen su expresión corporal y su capacidad creadora.

### OBJETIVOS GENERALES

- I.- El alumno comprenderá las bases técnicas de la expresión corporal: Respiración, Concentración, Relajación y Sensibilización. Así como también el manejo integral de su cuerpo.
- II.- Adquirir una mayor elasticidad, flexibilidad y fuerza en el cuerpo.
- III.- A través del conocimiento de la Anatomía del cuerpo se entenderán las cualidades del movimiento.
- IV.- Propiciar su proyección corporal para una mejor comunicación por medio del movimiento.
- V.- Desarrollar las facultades rítmicas en su expresión corporal.
- VI.- Preparar al alumno con la técnica de danza contemporánea para una mejor coordinación en sus movimientos en beneficio de su expresión corporal.

## UNIDAD I

Con la técnica del Hatha Yoga permitirá al alumno a acercarse al equilibrio interno, con ejercicios físicos y mentales para liberar tensiones y malas posturas que obstruyen el buen desempeño de su flujo creativo. Manejando los tres elementos principales que son: La respiración, las posturas y la concentración elementos que no deben concebirse como aislados sino como un todo.

**Objetivo particular:** El alumno comprenderá las bases técnicas de la expresión corporal. La Respiración, Concentración, Relajación y sensibilización. Así como también el manejo integral del cuerpo.

### UNIDAD I.- RECONOCIMIENTO

I.1 Reconocimiento integral.

- a) Actoral sentimientos
- b) Grupal desinhibición.

I.2 El alumno dominara la respiración

- a) Manejo de la respiración
- b) Respiración y movimiento

Los elementos principales de la respiración con la técnica de Hatha Yoga son las posturas y la concentración, que no deben concebirse como algo aislado, sino como un todo. Esta técnica nos permite acercarnos al equilibrio interno, con ejercicios físicos y mentales que ayudan al alumno a liberar tensiones y malas posturas que obstruyen al buen desempeño de su flujo creativo

### UNIDAD II.- RITMO – TIEMPO

**Objetivo.** - El alumno desarrollara su sensibilidad física y emotiva a través de sus sentidos, así como también el uso de herramientas y estímulos para acrecentar su imaginación y memoria emotiva.

#### 2.1.- Equilibrio.

- a) Organización del sistema locomotor
- b) Coordinación
- c) Integración del instrumento de trabajo (cuerpo, mente y emoción)

A través de las posturas corporales (a sanas), El alumno desarrollará, flexibilidad, configuración muscular y configuración ósea, regulando el buen funcionamiento interno.

<p>Actividades que se sugieren</p>	<p>1.1.1.- El alumno concienciará el acto de respiración, conocer y dominar la respiración profunda, aumentar la capacidad respiratoria, relajar la armadura corporal y respirar el movimiento (pranayama control de la respiración).</p>
<p>Que el alumno se inicie en la práctica de la respiración.</p>	<p>1.1.1.1- Respiración rítmica. Para respirar rítmicamente tiéndase con la columna vertebral sobre el piso y ponga la yema de los dedos de cualquiera de las manos sobre la muñeca contraria para determinar su pulso. Inspire mientras cuenta cuatro pulsaciones y luego espire y cuente otras cuatro pulsaciones hasta completar seis rondas. El alumno al practicar esta respiración estará tan relacionado con su propio ritmo interior.</p> <p>1.1.1.2- Respiración alterna. Que comienza con la respiración con una sola fosa nasal y que acentuará el proceso de espiración. El alumno inhala por la fosa nasal izquierda hasta una cuenta de cuatro y después sin pausa ciérrala fosa nasal izquierda con los dedos anular y meñique aumentando la cuenta de ocho tiempos exhale por la fosa nasal derecha.</p> <p>1.1.1.3- Respiración purificadora. El alumno permanecerá de pie manteniendo la espalda recta inhale una respiración completa por la nariz y reténgala por unos pocos segundos. Frunza los labios como si fuera silbar y luego exhale a través de los labios fruncidos una ráfaga corta de aire; haga una pausa de uno o dos minutos y espire otra corriente de aire y exhale hasta que los pulmones estén vacíos totalmente.</p> <p>1.1.1.4- Respiración vigorizante. La columna recta, los glúteos metidos, los hombros hacia atrás y los brazos colgados rectos a los costados. Estará inhalando por las fosas nasales en tres tiempos y exhalando una vez por la boca. Haga una inhalación abdominal profunda y al mismo tiempo extienda vivazmente los brazos rectos ante usted hasta que estén a la altura de los hombros con las palmas al piso. Inspire otra vez más, moviendo esta vez los brazos vigorosamente sobre la cabeza hasta se toque las palmas, mientras los brazos permanecen rectos; esta inhalación llena la sección superior deja caer hacia delante el torso como un muñeco de trapo flácido. La flexión debe comenzar desde la parte inferior de la columna sus brazos y su cuello deberán estar relajados y las Manos de los pulmones. Luego relaje el cuerpo completamente, inhale y exhale por la boca mientras tocan el piso. Se repite varias veces.</p>

	<p>1.1.2.- Atreves de posturas corporales (a sanas), el alumno desarrollará flexibilidad, configuración muscular y configuración ósea. Regulando el buen funcionamiento interno. Las a sanas están proyectadas para ejercitar todos los músculos, nervios y glándulas del cuerpo.</p>
<p>Que le alumno se inicie en la práctica de cómo utilizar la respiración con las posturas corporales (a sanas). La respiración y la exhalación deben ser incorporadas a los ejercicios comunes, porque se da un tiempo de descanso entre cada postura hasta que los músculos y la respiración hayan vuelto a la normalidad antes de pasar al ejercicio siguiente.</p>	<p>1.1.2.1. El cuello. Siéntese en posición de loto, o medio loto, con los hombros inmóviles, deje caer la cabeza al frente hacia su pecho y luego hacia atrás hasta estar mirando el techo se repite cuatro veces el movimiento hacia adelante y hacia tras y después el mismo movimiento continuo y lento haga girar la cabeza al hombro derecho y luego izquierdo.</p> <p>1.1.2.2. Flexión Espinal (mecedora). Siéntese flexione las rodillas de manera que ponga las manos sobre las corvas. Recoja el mentón contra la parte superior del pecho y mesase suavemente hacia delante y hacia atrás sobre la espina dorsal, el movimiento debe ser continuo, hasta sentir la columna vertebral suelta y relajada.</p> <p>1.1.2.3, Saludo al sol. Parado con los pies separados en la primera medida natural cerrada una las manos frente al pecho, inspire y flexione hacia tras con los brazos levantados, permita que las rodillas se doblen un poco y trate de mirar hacia la pared atrás de usted. Exhale al flexionar hacia delante tocar las puntas de los pies inhale y extienda las piernas hacia atrás deje caer las rodillas al suelo, exhale y levante lentamente la cabeza y la parte superior del cuerpo con una flexione hacia tras hasta donde sea posible. Se trabajarán otras posturas de como el arado, pez, flexión al frente, la cobra, media langosta y arco.</p> <p>1.1.2.4. Las posturas invertidas trípode. Se adopta la posición en el piso sobre manos y rodillas con los de dos de las manos apuntando a los lados, estire hacia delante la cabeza y el cuello hasta donde sea cómodo, y ponga la coronilla sobre el suelo. Enderece las rodillas de manera que las piernas y la espalda tomen una forma piramidal, camine lentamente sobre los dedos de los pies hasta que pueda colocar las rodillas sobre los codos y permanezca equilibrado. Sostenga por treinta segundos esa postura.</p> <p>1.1.2.5. Semivertical. Arrodílese y ponga los codos sobre el suelo, la distancia entre los codos debe ser a la longitud del antebrazo, entre lace los dedeos por detrás de la cabeza sin mover los codos. Enderece las rodillas levantando los glúteos de modo que el cuerpo semeje una pirámide, avance con lentitud, mantenga las rodillas rectas hasta donde pueda llegar sin flexionarlas y sostenga la posición por diez segundos se repite tres veces.</p>

	<p>1.1.2.6. Vertical de cabeza. Arrodílese colocando los codos sobre el piso, la distancia entre los codos debe ser igual a la longitud de su brazo, sin mover los codos, entrelace los dedos sobre el piso acuñando la cabeza en ellos. Enderece las rodillas de manera que el cuerpo parezca una pirámide, el codo abajo aquí habrá llegado a la vertical de cabeza. Avance con lentitud conservando rectas las rodillas, hasta que los frentes de los muslos estén cerca del pecho. Alce los pies del suelo lentamente, conservando el control de los codos abajo y manteniendo el equilibrio. Eleve las piernas con lentitud, conservando los muslos próximos al pecho, siga levantándolas hasta que estén en vertical. La concentración continuada en los codos evite que el cuerpo se vuelque sobre sí mismo. Para bajar flexione las articulaciones de la rodilla y de los muslos y vuelva lentamente a la posición inicial, Luego de completar la vertical de cabeza, sosténgala por lo menos un minuto.</p> <p>1.1.2.7 Postura de extensión. Siéntese con la espina dorsal recta, extienda las piernas al frente, las rodillas con la frente. Siéntese con la columna vertebral recta y separe las piernas tanto como sea cómodo. La rodilla izquierda con la frente y Sujete el tobillo izquierdo y rebote diez y seis tiempos tratando de tocar con la rodilla izquierda con la frente y lo mismo del lado derecho.</p> <p>1.1.2-8 Posturas de equilibrio en ángulo. Siéntese sobre el piso, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas y planas sobre el piso, tome los tobillos y enderece lentamente ambos codos y las rodillas las piernas salen fuera del piso. Concéntrese en permanecer equilibrado sobre los glúteos mientras cuenta hasta diez, aumentando el tiempo en forma gradual.</p> <p>Parado sobre una pierna. Párese recto con el peso distribuido equitativamente sobre ambos pies. Flexione la rodilla izquierda, lleve la mano izquierda hacia atrás y agarre el pie del mismo lado. Extienda hacia el cielo el brazo derecho, con la palma hacia arriba. Aspire y extienda la pierna izquierda tan atrás y arriba como pueda, mientras mantiene el equilibrio. Trate de permanecer en equilibrio e inmóvil, inspirando y espirando profundamente por tanto tiempo como pueda. Repítalo con la otra pierna.</p> <p>1.1.2.9 Posturas de torsión. Siéntese con las piernas extendidas, flexione la rodilla derecha y ponga el tobillo derecho bajo la cadera izquierda. Flexione luego la rodilla izquierda y coloque el tobillo del mismo lado junto a la rodilla derecha. Inclínese hacia delante, extienda el brazo izquierdo en torno a la rodilla del mismo lado y una las manos atrás de su espalda. Inhale profundamente y sienta la extensión intensa</p>
--	--

	<p>a lo largo del lado izquierdo de la espalda. Manténgala mientras cuenta hasta diez y exhale y repítalo del lado contrario.</p> <p>1.1.2.10 Posturas meditativas o concentración. Extienda físicamente las rodillas, las articulaciones de los muslos y los tobillos, pero su propósito principal es anclar con firmeza la parte inferior del cuerpo, en forma de que no haya posibilidad de desplomarse durante la meditación. Estas posturas aseguran que la columna vertebral, el eslabón espiritual entre el cielo y la tierra. Postura de loto. Siéntese si puede hacerlo en la postura de loto o medio loto. Coloque las manos sobre las rodillas y los dedos índice y pulgar forman un círculo, con el pulgar arriba. Asegúrese de mantener los hombros bien atrás; retenga la postura por tanto tiempo como le sea cómodo, respirando profundamente.</p>
--	--

## UNIDAD II

### INICIACION A LA DANZA CONTEMPORANEA

La Danza Contemporáneo recoge los elementos plásticos, los grandes gestos o grandes posturas corporales y la combinación coherente, dinámica nos permite tener elementos técnicos que desarrollan en el alumno un mejor manejo de su cuerpo y espacio.

**Objetivos particulares:** Como resultado del desarrollo de la presente unidad el alumno

2.1 A prendera a concebir el movimiento en términos de alineación, sucesión, oposición, energía potencial, cinética, caída, peso, recuperación, rebote y giros.

2.2 Al aplicar los anteriores principios, lograra la extensión, el estiramiento y la fuerza muscular, que le proporcionan la libertad para hacer balanceos, giros fuera de centro y giros sobre su propio eje, suspensión y otros movimientos de la técnica de la danza contemporánea (Grajan, Relace).

**Objetivos específicos:** Como resultado de las actividades correspondientes el alumno.

2.1.1. Que el alumno Desarrollara diversos movimientos de calentamiento muscular utilizando diferentes partes de su cuerpo.

Actividades que se sugieren.	2.1.1.1. A partir de la primera posición cerrada, con los brazos verticales extendidos. Extienda el brazo derecho como si se tratara de alcanzar algo y la cabeza hacia atrás, en
------------------------------	---

	<p>dos tiempos; regrese a su posición inicial en dos tiempos más, continúe con el brazo izquierdo alternando el ritmo indicado por el maestro.</p> <p>2.1.1.2. En la primera posición abierta de pies, relaje su cuerpo hacia delante y abajo flexione las piernas sin levantar los talones del piso, el pecho debe tocar los muslos y los brazos relegados hacia delante, realice estos movimientos en dos tiempos. Extienda las piernas tratando de conservar el pecho en los muslos, y lleve los brazos estirados hacia tras, en dos tiempos; suba con el cuerpo y brazos extendidos para llegar a su posición inicial. Repita varias veces al ritmo indicado por el maestro.</p> <p>2.1.1.3 Efectúe movimientos de rotación con el torso. De segunda posición abierta de pies, extienda el torso hacia el lado derecho, hacia al frente y hacia el lado izquierdo, con movimientos circulares de brazos en ocho tiempos repita varias veces alternando los lados.</p> <p>2.1.1.4. Realice demiplies con trabajo de torso. En segunda posición abierta los brazos laterales a la altura de los hombros, semi flexione la pierna derecha dejando la izquierda extendida, simultaneo a este movimiento extendido el torso al lado derecho, llevando el brazo izquierdo extendido encima de la cabeza en contratiempos. Vuelva a su posición inicial en cuatro tiempos, repita el lado izquierdo alternando los dos lados.</p> <p>2.1.1.5 De segunda posición abierta, realicé extensiones, relajamientos e torso, y semi flexión de piernas, efectúe los movimientos de manera combinada utilizando los brazos e indicaciones precisas del maestro.</p>
<p>Ejercitara su cuerpo coordinando movimientos de extensión, flexión y elevación.</p>	<p>2.2.1. Efectúe demiplies en la primera posición cerrada (semiflexión de rodillas). Inicie, de la posición cerrada de pies (pies juntos). Coordine los demiplies con movimientos de brazos indicado por el maestro, repita este ejercicio cuatro veces.</p> <p>2.2.1.1. Ejecute demiplies con releve (elevación de los talones estirando su cuerpo), en forma combinada. Inicie de la posición abierta de pies y brazos, un demiplies en dos tiempos eleve los talones sobre metatarso, sin quitar la flexión de las piernas y la tensión de la espalda, en otros dos tiempos, extienda las piernas en dos tiempos más, sin quitar la elevación de los talones, baje los talones sin flexionar las piernas para llegar a la posición inicial en dos tiempos. Repita cuatro veces al ritmo indicado por el maestro.</p> <p>2.2.1.2. Inicie ejercicios de gran plie (gran flexión de piernas); en la posición abierta de pies y segunda de brazos, flexione las piernas hasta donde le sea posible sin levantar los talones</p>

	<p>del piso, en dos tiempos eleve los talones con lentitud al realizar la gran flexión de piernas, procure mantener las piernas con las rodillas en dirección lateral y la espalda recta; regrese su posición inicial de la misma manera que bajo con el mismo tiempo. Repita cuatro veces.</p> <p>2.2.1.3 Inicie ejercicios de gran plie (gran flexión de piernas), en la posición abierta de pies y segunda de brazos, flexione las piernas hasta donde sea posible sin levantar los talones del piso, en dos tiempos, eleve los talones con lentitud al realizar la gran flexión de piernas, en dos tiempos, procure mantener las piernas abiertas con las rodillas en dirección lateral y la espalda recta; regrese a su posición inicial bajando la pierna de apoyo hasta la altura de la posición inicial de la misma manera que bajo con el mismo conteo. Repita cuatro veces.</p> <p>2.2.1.4. Ejecute el passe en primera posición abierta; deslice la punta del pie derecho por la parte interior de la pierna de apoyo hasta la altura de la rodilla (forme una escuadra con la pierna que se eleva), en cuatro tiempos. Regrese a su posición inicial bajando la pierna de la misma manera que la subió. R y cepita cuatro veces con la pierna izquierda y cuatro con la pierna derecha.</p> <p>2.2.1.5. Inicie ejercicios de extensión de piernas o releve lento. A partir de la primera posición abierta, deslice y eleve la pierna derechas hacia el frente en un ángulo de 45 grados en dos tiempos lentos; mantenga en el aire, dos tiempos, baje lentamente la pierna a primera posición abierta de la misma manera que la subió, realice con la pierna izquierda en cuatro tiempos. Repita cuatro veces el ejercicio.</p>
<p>Desarrollará movimientos de extensión y flexión de pies y piernas, sentados en el piso, trabajando la vertical de la espalda.</p>	<p>3.3.1. Siéntese en el piso con las piernas juntas bien extendidas, el torso erguido, los brazos laterales en diagonal hacia el suelo, flexione los pies sin quitar la extensión de las piernas los dedos deben estar hacia arriba, apunte acentuadamente los pies, en un tiempo como si quisiera tocar el piso con los dedos de los pies; espere otro tiempo con los pies apuntando al suelo, flexione nuevamente los pies en dos tiempos. Haga cuatro veces y descanse y repita cuatro veces más. Conserve el tronco alargado durante todo el trabajo de los pies y relaje su cuerpo en el descanso.</p> <p>3.3.1.1. Apunte y flexione los pies abriendo y cerrando los muslos; se sienta en el piso de igual manera que la actividad anterior, abra las piernas desde los muslos sin separar los talones y estire la punta de los pies, en cuatro tiempos, vuelva a flexionar los pies en dos tiempos. Haga cuatro veces a un ritmo no muy lento indicado por el maestro.</p>

	<p>3.3.1.2. Realice brincos ligeros, en su lugar y con desplazamientos. Inicie con los pies juntos, espalda recta y colocando las manos en la cintura, en su lugar dé un ligero brinco apoyando la pierna derecha y eleve flexionada la izquierda con la punta del pie extendida hacia el piso la rodilla debe de estar en dirección al pecho, realice de manera continua, el cambio de pierna con el ligero brinco flexionando y elevando la derecha y extendiendo la izquierda, continúe alternando durante diez y seis tiempos</p> <p>3.3.1.3. Realice en segunda posición de pies y brazos en un demi plie en dos tiempos. Continúe con un cuarto de giro hacia la derecha en el "Y" en posición de passe la pierna derecha, y sobre la izquierda realice el giro llevando los brazos a posición preparatoria. Conserve el equilibrio durante el tercero y cuarto tiempos, jalando su eje vertical lo más posible, baje la pierna a cuarta posición en el quinto y sexto tiempo, conservando los brazos en la posición preparatoria. Realice este ejercicio efectuando los giros hacia el lado izquierdo de igual manera.</p>
<p>Improvisara a partir de una idea o un tema varias frases de danza en secuencia.</p>	<p>3.4.1.1. Seleccione una idea factible de ser expresada con movimientos corporales. Tristeza, alegría, amor, odio. Busque dentro de su idea o tema incidentes interesante, para lograr diferentes dinámicas, interprete su idea con movimientos resultantes de su motivación. Precise los diferentes ritmos resultantes en su interpretación. Desarrolle una secuencia con el tiempo necesario para su interpretación tenga un principio un desarrollo, clímax y desenlace.</p> <p>3.4.1.2. Identifique los elementos que utilizo durante el desarrollo de su danza como: tiempo, ritmo, espacio, dinámica textura.</p> <p>3.4.1.3. Seleccione algunas texturas que sean factibles a desarrollar con movimientos corporales: pegajoso, resbaladizo, áspero, terso rígido. Cree primero dos texturas en contraste variando el ritmo, el tiempo, tamaño de diseño, intensidad del movimiento y el espacio por utilizar, según las necesidades de la textura por expresar con su movimiento. Acompañe con música o efectos sonoros, vocales, percusiones corporales con instrumentos o con diferentes objetos, arrugar y restregar diferentes materiales.</p>

# Evaluación

Evaluación por observación directa del docente a través de Rubrica de aprendizajes:

- **Rigor y aplicación de la técnica**  
¿Qué necesita saber, comprender y ser capaces de hacer los estudiantes?
- **Relevancia**  
¿Cómo puede ayudar la expresión corporal al desarrollo del trabajo escénico?
- **Relaciones interpersonales e intrapersonales**  
¿Qué, cómo o quien, puede orientar a los estudiantes a la búsqueda de información necesaria para diseñar, desarrollar y producir creativamente?
- **Resultados**

Se considera una ejecución, producción apropiada basada en parámetros como:

- **Desempeño en clase**
- **Participación y trabajo en grupo**
- **Aportes creativos**
- **Disposición y buena actitud**
- **Puntualidad y asistencia**

Auto evaluaciones y coevaluaciones permanentes

- **Diálogos reflexivos a cada término de clase**  
¿Qué aprenderán los estudiantes de la experiencia y como pueden producir beneficios a otros?
- **Fijar compromisos en clase**  
Para el desarrollo individual y grupal
- **Definir evidencias**  
Mantenerse atento, perceptible y consiente en lo individual y lo grupal
- **Definir al termino porcentaje**  
De lo observado y con honestidad imparcial establecer un número o calificación
- **Fijar compromisos de comportamiento**  
Para el logro de resultados durante el periodo o semestre

Ciclo reflexivo a través de un texto corto

En dos cuartillas desarrollaran un análisis descriptivo con las siguientes premisas

- Descripción
- Sentimientos
- Evaluación
- Conclusiones
- Acciones a seguir.



Facultad de Filosofía y Letras

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
COLEGIO DE TEATRO

## PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL II

**PERIODO: 2025-2**

*Profesor Gustavo Montalván Rodríguez*

### **Anatomía Aplicada al movimiento (Técnica Topf)**

La anatomía aplicada al movimiento, nos confronta con la memoria del cuerpo. Desde niños experimentamos y desarrollamos nuestras capacidades motoras a través de las percepciones físicas que nos ayudan a conocernos. Esta técnica permite encontrar nuevamente los principios básicos de movimiento corporal, a través del conocimiento, la exploración y la sensación del esquema óseo. Con la premisa conozco, visualizo, siento y dejo fluir.

#### **La técnica Topf.**

Nancy Topf (1945-1998) Coreógrafa, bailarina y maestra quien fue una de las pioneras de la danza posmoderna en NY y de las técnicas conocidas como: reléase. La técnica topf consiste en una serie de alargamientos que guiados hacia la improvisación provoca que el alumno descubra, construya, explore y desarrolle su propia narrativa corporal. A partir de imágenes kinésicas claras, el alumno establece nuevas conexiones, encuentra soporte en el centro (músculo del psoas) y libera a los músculos para el movimiento.

#### **OBJETIVOS PARTICULARES**

- 1.1. El alumno estudiara y reconocerá su sistema óseo, memorizado y reconociendo cada hueso, integrando cada articulación de su cuerpo.
- 1.2. El alumno visualizara y sentirá el peso, forma y tamaño de cada parte de su cuerpo.
- 1.3. El alumno distinguirá las cualidades de movimiento de su sistema óseo.
- 1.4. El alumno manejará movimientos libres con la parte específica del cuerpo, que se esté trabajando en clase.
- 1.5. A través de la sensibilización de cada parte del sistema óseo y en estado de relajación, se buscaran las miles de posibilidades de movimiento que tiene cada parte de su anatomía.
- 1.6. Los alumnos desarrollaran su propia narrativa corporal, conectando su voz con el apoyo de la poesía de diferentes autores, creando un trabajo grupal que se expondrá al final del curso.

## Objetivos Específicos

- 1.1.1. Como resultado de las actividades correspondientes el alumno. Se concentrara y relejara sobre el piso utilizando su respiración rítmica y profunda.
- 1.1.2. Visualizar y reconocer los esquemas anatómicos, los ejes principales, la condición del sistema óseo y las posibilidades, limitaciones que tiene el cuerpo.
- 1.1.3. Revisar teóricamente, en cada sesión, la parte del cuerpo que se trabajará, para explorar con un conocimiento y antecedentes que permitan que cada alumno visualice su estructura corporal.

<p>2. ACTIVIDADES QUE SE SUGIEREN</p>	<p>2.1.1.1. Se inicie en la práctica de la técnica Topf.</p> <p>2.1.1.2. Columna. A partir de la posición recostado sobre el piso el alumno estará relajado y concentrado en la columna vertebral reconociendo el tamaño, peso y forma del atlas, axis, cervicales, dorsales, lumbares, sacro y coxis.</p> <p>2.1.2. Con la ayuda de la música el alumno sensibilizara el movimiento de la columna vertebral explorando las cualidades de movimiento de rotación, traslación, flotación, deslizamiento y saltos.</p> <p>2.1.3. Comenzará a combinar todos los movimientos que lo llevaran a realizar una danza, con la columna vertebral, integrando la respiración en todos los movimientos. Se finaliza la sesión con una danza colectiva.</p> <p>2.1.4. Cabeza. A partir de la posición, recostado sobre el piso, el alumno estará relajado y concentrado en la cabeza, reconociendo el tamaño, peso y forma de los huesos que componen el cráneo, como son: frontal, parietales, temporales, occipital, zigomáticos, nasal, lagrimal, maxilares y oblicuos.</p> <p>2.1.5. Con la ayuda de la música el alumno sensibilizara el movimiento de la cabeza explorando las cualidades de movimiento de rotación, traslación, flotación, deslizamiento y saltos.</p> <p>2.1.6. Comenzará a combinar todos los movimientos que lo llevaran a realizar una danza, con la cabeza, integrando la respiración en todos los movimientos. Se finaliza la sesión con una danza colectiva.</p> <p>2.1.7. Extremidades superiores. A partir de la posición recostado sobre el piso, el alumno estará relajado y concentrado en los brazos, el esternón y las costillas, reconociendo el tamaño, peso y forma de los huesos que los componen, como son: los omoplatos, clavículas, cubitos, radios, tarso, metatarso, falanges, falanginas, falangetas, esternón, costillas falsas, verdaderas y flotantes.</p>
---------------------------------------	--

	<p>2.1.8. Con la ayuda de la música el alumno sensibilizara el movimiento de rotación, traslación, flotación, deslizamiento y saltos.</p> <p>2.1.9. Comenzará a combinar todos los movimientos que lo llevaran a realizar una danza, con las extremidades superiores, integrando la respiración en todos los movimientos, Se finalizara con una danza colectiva.</p> <p>2.1.10. Extremidades inferiores. A partir de la posición, recostado sobre el piso, el alumno estará relajado y concentrado en la pelvis, iliacos, isquiones, fémures, rotulas, tibias, tarsos, metatarso, falanges, falanginas y falangetas reconociendo el tamaño, peso y forma de los huesos de la parte inferior de su cuerpo.</p> <p>2.1.11. Con la ayuda de la música el alumno sensibilizara el movimiento de las extremidades inferiores, explorando las cualidades de movimiento de rotación, flotación, deslizamiento y saltos.</p> <p>2.1.12. Comenzará a combinar todos los movimientos que lo llevaran a realizar una danza con las extremidades inferiores, integrando la respiración en todos los movimientos. Se finaliza la sesión con una danza colectiva.</p> <p>2.1.13. Integración del sistema óseo. A partir de la posición recostada sobre el piso el alumno estará relajado y concentrado en la anatomía de su cuerpo reconociendo el tamaño, peso y forma de cada uno de sus huesos de su sistema óseo integrando todas las articulaciones.</p> <p>2.1.14. Con la ayuda de la música el alumno sensibilizara el movimiento de todo su cuerpo explorando las cualidades de movimiento de rotación, traslación, flotado, deslizamiento y saltos.</p> <p>2.1.15. Comenzará una danza personal con todo su cuerpo integrando la respiración en todos los movimientos. Se finaliza la sesión con una danza colectiva.</p> <p>2.1.16. A partir de las siguientes sesiones el alumno improvisara con su corporalidad utilizando la técnica Topf, encontrando los movimientos orgánicos que lo lleven a una secuencia de movimiento.</p> <p>2.1.17. Desarrolle una secuencia de cinco movimientos con el tiempo necesario para que su interpretación tenga un principio, un desarrollo, clímax y desenlace, integrando la poesía elegida con los movimientos,</p> <p>2.1.18. Los a alumnos se integraran en grupos de seis compartiendo sus cinco movimientos creando una coreografía colectiva y compartiendo sus textos (poesía).</p>
--	---

	2.1.19. Todo el grupo participara en la realización y organización del montaje final.
--	---

## **Evaluación**

### **Exposición de resultados planeados**

Que los alumnos resuelvan sus dramaturgias corporales de manera armónica mediante la escucha atenta y el dialogo entre sus compañeros, el desarrollo corporal y la práctica, para que logren desenvolverse en un acoplamiento escénico, a través de una presentación grupal con un montaje de expresión corporal utilizando las técnicas desarrolladas aprendidas en el curso de expresión corporal I y II.

### **Evaluación reflexiva y de metacognición**

Un trabajo por escrito donde el alumno narre y explique las cualidades corporales aprendidas y los temas que sean de su mayor interés, vistos en el programa. Con la finalidad de que el alumno plasme el conocimiento adquirido para el desarrollo de su formación actoral e integral.

Basado en 6 premisas que los lleven reflexión y adquisición del conocimiento.

- ¿Qué he hecho o aprendido
- ¿Cómo lo he hecho o aprendido?
- ¿Qué dificultades he tenido?
- ¿Qué experiencias emocionales y afectivas me ha dejado?
- ¿para qué me ha servido?
- ¿En qué otras ocasiones podría usar lo que he aprendido?

## GLOSARIO A PARTIR DEL VIDEO DE LA PERCEPCION DEL ESPECTADOR:

**BIOS ESCENICO:** Organización de las energías extra cotidianas. Inciden sobre los sentidos y la memoria del espectador

### COMPORTAMIENTO ANIMAL

**Agresión ritual izada** (advertencia, simulacro).....

(Impulso de sobrevivencia)

**Oposición / Confrontación**.....

**Estado de alerta / Foco**.....

**Equilibrio precario / riesgo / incomodidad**.....

**Dilatación corporal**.....

**Contención y liberación de la energía** .....

(Transformación del peso en energía)

**Cambios de tono muscular** ..... Dinámica / calidades de la Energía.

**Movimientos indispensables**.....

**Movimiento imprevisibles** .....

**Progresión estratégica en el tiempo** .....

**Manejo de contrarios** .....

**Articulación / construcción de sentido** .....

**Unidad, claridad y congruencia**.....

### COMPORTAMIENTO ESCENICO

Dramaturgia.

Tensión,

Atención.

Suspensión

Presencia

Técnica.

Dinámica / calidades de la Energía.

Economía.

Sorpresa.

Ritmo escénico

Contraste.

Semantización

Estructura dinámica.

## Bibliografía

Xavier Moreno Lara (1975) "El camino del Yoga" España. Colección Bolcillo Mensajero.

Leonardo Agraz "Hatha Yoga" Méx. Editorial Posada, S.A.

Patricia Cardona (1994) "La Percepción del Espectador" Méx. Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza, José Limón.

A. Salazar (1949) "La danza y el ballet" México, Buenos Aires. Fondo de Cultura Económica.

Daniel Lewis (1994) "La técnica ilustrada de José Limón" Méx. Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza, José Limón.

Sue Leese y Moira Packer (1980) "Manual de danza" Madrid. Heinemann Educational.

Santiago Castillo Arredondo "Evaluación Educativa de aprendizajes y Competencias" Editorial Pearson.