

Curso 2020-2021



Instituto Superior de Danza "Alicia Alonso"
Centro Privado Autorizado

GUÍA DOCENTE DE TÉCNICAS CORPORALES I

Titulación

**GRADO EN ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS
SUPERIORES DE DANZA
Coreografía e Interpretación
ITINERARIO: Interpretación**

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: JULIO 2025

TITULACIÓN: GRADO EN ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES DE DANZA

ASIGNATURA: Técnicas Corporales I

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo	Obligatoria
Carácter	Teórico Práctico
Especialidad/itinerario/estilo/instrumento	Interpretación
Materia	Ciencias de la Salud Aplicadas a la Danza
Periodo de impartición	Semestral
Número de créditos	3
Departamento	Teóricas
Prelación/ requisitos previos	Sin requisitos previos
Idioma/s en los que se imparte	Castellano

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Instituto Superior de Danza "Alicia Alonso"	Instituto.danza@alicialonso.org

3. RELACIÓN DE PROFESORES Y GRUPOS A LOS QUE IMPARTEN DOCENCIA

Apellidos y nombre	Correo electrónico	Grupos

4. COMPETENCIAS (Según Real Decreto)

Competencias transversales
Alcanzar un conocimiento amplio de las técnicas y los lenguajes de la danza, del movimiento y de las disciplinas corporales, así como el repertorio desde el punto de vista técnico, estilístico e interpretativo.
Desarrollar la capacidad para entender las características específicas de cada individuo, aplicando todo ello en el desarrollo y ejercicio profesional. Conocer los principios básicos, tanto teóricos como prácticos, del funcionamiento del cuerpo humano, con el objeto de proporcionar una visión global e integradora del mismo.
Conocer la anatomía, fisiología y biomecánica del cuerpo humano, sus capacidades y limitaciones como vehículo de expresión artística, así como las patologías más frecuentes y su prevención para poder optimizar su interpretación y su labor creativa.
Conocer distintas técnicas de relajación y técnicas corporales que mejoren la integración mente cuerpo y su proceso creativo e interpretativo.
Mejorar el entendimiento del cuerpo, la conciencia corporal, para reducir las tensiones y alcanzar un equilibrio dinámico.
Desarrollar el conocimiento y la conciencia corporal y despertar la percepción espacial y corporal a través del movimiento.

Competencias generales

Desarrollar el trabajo en equipo Desarrollar una aptitud emprendedora y creativa
Desarrollar una actitud asertiva en base a un comportamiento de acercamiento
procurando establecer conexión con las necesidades y planteamientos de los otros.

Desarrollar de la autonomía profesional Desarrollar la constancia y la tenacidad, aun a
pesar de las dificultades, procurando mantener un esfuerzo constante para lograr los
objetivos Desarrollar la creatividad y la innovación para ser capaz de hacer
planteamientos no habituales Fomentar la curiosidad e imaginación en el desarrollo de su
profesión Ser un individuo dialogante y negociador estableciendo acuerdos y mecanismos
para ganar Generar un clima de confianza y seguridad siendo capaz de transmitir y
enseñar en un ambiente cálido Desarrollar un estado y comportamiento equilibrado,
prudente y riguroso para actuar en su trabajo con serenidad, pendiente de los detalles y
calculando las ventajas y riesgos Realizar su trabajo con conocimiento, procedimiento y
sistema Desarrollar un espíritu de superación estableciéndose a sí mismo siempre nuevos
retos Fomentar la orientación hacia resultados manifestando una clara dirección hacia el
logro de los objetivos Desarrollar la capacidad de asumir compromisos y
responsabilidades Desarrollar capacidad para planificar y definir objetivos Ser un individuo
capaz de potenciar y difundir los principios fundamentales de igualdad y libertad dentro de
una cultura que defienda la paz y los valores democráticos

Competencias específicas

Conocer las tendencias culturales modernas y su función dentro de la sociedad actual, y
su relación con los factores sociales, políticos y culturales para la interpretación y
creación artística en el mundo moderno dentro del contexto mundial.

Desarrollar la capacidad creadora e interpretativa Desarrollar capacidad investigadora y
autodidacta para el entendimiento de estudios futuros utilizando adecuadamente las técnicas
de presentación e investigación en las Artes Escénicas y Visuales Desarrollar
conocimientos y habilidades en la teoría y la práctica de la Danza y las Artes Visuales en
un ambiente interdisciplinario de apoyo Tener un conocimiento de la Danza, las Artes
Escénicas en general y Visuales incluyendo las bases técnicas, teóricas y métodos
creativos y educativos Tener una apreciación adecuada de las Artes Escénicas y
Visuales en la cultura y la sociedad contemporánea haciendo hincapié en la Danza.

5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

El alumno alcanzará un dominio de las diferentes técnicas corporales aplicadas a las
necesidades de la danza para alcanzar mejoras en los procesos creativos, técnicos e
interpretativos que comprende la misma.

6. CONTENIDOS

Bloque temático (en su caso)	Tema/repertorio
I.- "Introducción al concepto de cuerpo en occidente y oriente"	Tema 1. "Conceptos anatómicos y relación psicológica modelos occidentales" Tema 2. "Anatomía y conceptos energéticos en la medicina tradicional china"
II.- "Teóricos y escuelas de trabajo corporal más relevantes"	Tema 1. "Reich, Lowen, Upledger"
III.- Respiración	Tema 1. El proceso respiratorio, control respiratorio y técnicas respiratorias para el rendimiento en danza Tema 2. Técnicas respiratorias de activación para la actuación Tema 3. Técnicas respiratorias recuperación Tema 4. El pranayama hindu
IV.- Técnicas psicocorporales de utilidad en danza y trabajo escénico I	Tema 1. Relajación progresiva de Jacobson Tema 2. Entrenamiento autógeno de Sulzht Tema 3. Meditación en movimiento

V.- Técnicas psicocorporales de utilidad en danza y trabajo escénico II	Tema 1. Osteopatía sacro craneal Tema 2. Kinesiología y balance cero Tema 3. Shiatsu y Sotai
VI.- Técnicas psicocorporales de utilidad en danza y trabajo escénico III	Tema 1. Artes marciales internas: TaiChi, Chikung, yoga, Rolfing Tema 2. Reeducción neuromuscular: Bioenergética, Feldenkrais, Eutonia
VII.- Psicoballet	Tema 1. Psicoballet como técnica psicocorporal y terapéutica
VIII.-Técnicas de alto rendimiento aplicadas al mundo escénico	Tema 1. Técnicas cognitivas útiles para el entrenamiento corporal en danza Tema 2. Técnicas de ensayo mental Tema 3. Visualización optimizada en artistas

7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Clases teóricas	20
Clases teórico-prácticas	
Clases prácticas	50
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	
Realización de pruebas	8
Horas de estudio del estudiante	6
Preparación prácticas	
Preparación del estudiante para realización de pruebas	6
Total de horas de trabajo del estudiante	90

8. METODOLOGÍA (Breve descripción de la metodología a aplicar en cada una de las actividades)

Clases teóricas	Seminarios orales con elementos audiovisuales para la asimilación de los contenidos teóricos
Clases teórico-prácticas	
Clases prácticas	Clases prácticas donde se aplicarán cada una de las técnicas analizadas en las actividades teóricas
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	

9. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS A LAS METODOLOGÍAS DOCENTES APLICADAS

9.1 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Examen de redacción sobre los contenidos del Tema 1
Actividades teórico-prácticas	
Actividades prácticas	Trabajo Teórico–Práctico de profundización y análisis sobre los Temas del 2 al 7 Examen práctico sobre el Tema 8
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Asimilación correcta de los contenidos del Tema 1 y articulación de los mismos para diferentes objetivos y entornos de trabajo.
Actividades teórico-prácticas	
Actividades prácticas	Dominio teórico–práctico concreto de al menos uno de los temas entre el 2 y el 7 Dominio práctico de las técnicas del Tema 8
Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	

9.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

9.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Asistencia	20%
Examen Teórico	30%
Examen Práctico	30%
Trabajo Teórico–Práctico	20%
Total	100%

9.3.2 Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación con pérdida de evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Examen Teórico	40%
Examen Práctico	40%
Trabajo Teórico–Práctico	20%
Total	100%

9.3.3 Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Instrumentos	Ponderación
Trabajo Teórico–Práctico	100%
Total	100%

9.3.4 Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación deberán tener en cuenta los diferentes tipos de discapacidad

Instrumentos	Ponderación
Trabajo Teórico	100%
Total	100%

11. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS¹

Remisión a plataforma virtual, si procede

11.1. Bibliografía general

Título	Psicoballet; Ciencia y Arte
Autor	Georgina Fari Garcia
Editorial	Palibrio

Título	Reich: Cuerpo y psicoanálisis
Autor	Carles Frigola i Serra
Editorial	Laertes

¹ Se recomienda que el número total de referencias bibliográficas no exceda de veinte títulos.

Título	El lenguaje del cuerpo: Dinámica física de la estructura del carácter
Autor	Alexander Lowen (Autor), Diorki (Traductor)
Editorial	Herder Editorial

11.2. Bibliografía complementaria

Título	Reclaiming Your Body: Healing from Trauma and Awakening to Your Body's Wisdom
Autor	Suzanne Scurlock-Durana
Editorial	New World Library

11.3. Direcciones web de interés

Dirección 1	https://psicoballetmaiteleon.org/en/home/
Dirección 2	Kinstretch.com
Dirección 3	

11.4 Otros materiales y recursos didácticos
