

Preparación física avanzada: fuerza, movilidad, resistencia y prevención de lesiones

Bellas artes | Artes escénicas

Descripción del Curso

Este curso se ubica en el área de Artes Escénicas y ofrece una experiencia formativa centrada en la comunicación de progreso y la justificación de cambios en el plan de entrenamiento. El objetivo es que los estudiantes desarrollen la capacidad de expresar de forma clara y sustentada los avances y las modificaciones necesarias en su preparación, conectando estas decisiones con la ejecución de movimientos escénicos y la calidad de la representación.

La estructura del curso se organiza en unidades que integran aspectos teóricos y prácticos, con énfasis en la recopilación y análisis de datos de rendimiento, la escritura de informes y la defensa de las decisiones ante el instructor y el equipo pedagógico. En particular, la Unidad 8 aborda la comunicación de progreso y los justificantes de cambios, enfatizando la elaboración de informes de progreso, la presentación de cambios en el plan y la justificación de estas modificaciones en relación con la ejecución de movimientos escénicos. Esta unidad busca fortalecer la toma de decisiones conjuntas, la capacidad de análisis de resultados y la habilidad para fundamentar decisiones mediante evidencia verificable.

La población objetivo son estudiantes mayores de 17 años, sin límite superior de edad, interesados en artes escénicas y dispuestos a documentar y debatir su progreso. Se esperan desarrollos en habilidades de observación, análisis crítico, comunicación técnica y trabajo colaborativo, así como un compromiso con la ética profesional y la responsabilidad en la gestión de la información personal y del equipo de trabajo.

El curso utiliza un enfoque de aprendizaje activo, con evaluaciones continuas, portafolios de progreso y presentaciones orales. Se fomenta la reflexión sobre el impacto de los cambios en la dinámica de escena, la coordinación con el instructor y la ejecución de movimientos, para garantizar un aprendizaje aplicado y relevante en contextos escénicos reales.

Competencias

- Comunicación clara y sustentada de progresos y cambios, basada en datos y observaciones de la ejecución de movimientos escénicos.
- Capacidad de análisis, síntesis y toma de decisiones conjuntas con el instructor para ajustar el plan de entrenamiento.
- Evaluación del rendimiento y uso de evidencia para justificar modificaciones en el plan de entrenamiento.
- Desarrollo de habilidades de escritura técnica y presentaciones orales para la documentación y defensa de las decisiones.
- Colaboración, manejo de feedback y ética profesional en la interacción con pares e instructores.

- Aplicación de los conocimientos en contextos reales, adaptando movimientos, secuencias y planificación de entrenamientos para distintas funciones escénicas.

Requerimientos

- Asistencia regular a las sesiones presenciales o virtuales y disponibilidad para sesiones de retroalimentación.
- Acceso a herramientas de registro de progreso (diarios de entrenamiento, videos, gráficos) y a software básico (procesador de texto, hojas de cálculo).
- Lecturas y ejercicios prácticos sobre análisis de datos, métodos de evaluación y comunicación técnica.
- Capacidad de recopilar y organizar evidencia de desempeño y movimientos para informes de progreso.
- Compromiso con la confidencialidad y la ética profesional en la documentación y discusión de casos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Evaluación inicial y diagnóstico de capacidades para rendimiento escénico

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar pruebas estandarizadas de fuerza, movilidad y resistencia de manera segura y protocolizada.
- Registrar y organizar los datos de las pruebas en una ficha de progreso individual.
- Interpretar los resultados para identificar prioridades de entrenamiento orientadas al rendimiento escénico.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Pruebas de fuerza básicas** Descripción corta: pruebas simples y seguras para estimar la fuerza relativa (p. ej., pruebas de push-up, sentadilla, resistencia de tren inferior) y su interpretación en el contexto escénico.
2. **Tema 2: Evaluación de movilidad y ROM** Descripción corta: ROM de caderas, hombros y columna torácica; uso de pruebas simples y criterios de corrección para mejorar la movilidad relevante para la escena.
3. **Tema 3: Evaluación de resistencia y fatiga** Descripción corta: pruebas de resistencia muscular y tolerancia al esfuerzo (p. ej., series cortas, tiempo hasta fallo) adaptadas al trabajo en escena.

Actividades

1. **Actividad práctica: Sesión de pruebas iniciales** Realización de pruebas de fuerza, movilidad y resistencia con protocolo de seguridad; registro de resultados y autoobservación de límites y sensaciones.
2. **Actividad de análisis de resultados** Con el docente, interpretación de los datos obtenidos, identificación de debilidades y áreas de mejora específicas para el rendimiento escénico.
3. **Actividad de retroalimentación individual** Sesión corta de retroalimentación para acordar prioridades de intervención en el plan de entrenamiento.

Evaluación

- Pruebas estandarizadas correctamente ejecutadas y registradas en la ficha de progreso.
- Interpretación de los resultados y definición de áreas de mejora para el rendimiento escénico.
- Participación activa en la revisión con el docente y claridad en la explicación de resultados.

Unidad 2: Unidad 2: Diseño de plan de entrenamiento personal 8-12 semanas

Objetivos de Aprendizaje

- Definir la estructura semanal con sesiones de fuerza, movilidad y resistencia orientadas al rendimiento escénico.
- Establecer criterios de progresión (cargas, rangos de movimiento, volumen) e indicadores de cumplimiento absorbidos por el plan.
- Incorporar principios de recuperación, variabilidad y periodización para evitar estancamientos y lesiones.
- Generar una ficha de seguimiento para monitorizar avances y ajustes del plan.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Fundamentos del diseño de entrenamiento** Descripción corta: principios de entrenamiento para artes escénicas, evaluación de carga, y relación entre fuerza, movilidad y resistencia.
2. **Tema 2: Estructura de microciclos y mesociclos** Descripción corta: organización de semanas y bloques de entrenamiento, con variaciones de intensidades y recuperación.
3. **Tema 3: Selección de ejercicios y progresiones** Descripción corta: elección de ejercicios de fuerza, movilidad y resistencia con progresiones seguras y efectivas.

Actividades

1. **Actividad: Diseño de un plan de 9 semanas** Elaboración de un plan personalizado con distribución semanal, progresiones y criterios de cumplimiento; revisión con el docente.
2. **Actividad: Construcción de fichas de seguimiento** Creación de una ficha de progreso (líneas de base, metas semanales, indicadores de adherencia y rendimiento).
3. **Actividad: Taller de periodización** Discusión y ajuste de bloques de carga, recuperación y variabilidad para evitar sobrecarga y optimizar la adaptación.

Evaluación

- Aprobación de un plan de entrenamiento completo (8-12 semanas) con objetivos, progresiones y criterios de cumplimiento bien definidos.
- Justificación de las elecciones de ejercicios y de las progresiones basadas en la evaluación inicial.
- Calidad de la ficha de seguimiento y claridad de los indicadores de progreso.

Unidad 3: Unidad 3: Técnica y ejecución de fuerza y movilidad para artes escénicas

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar movimientos clave con técnica adecuada en alignment y control.",
- Aplicar señales de corrección en tiempo real para corregir la ejecución.
- Recibir retroalimentación del docente y realizar ajustes prácticos en la técnica.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Técnica de fuerza básica para artes escénicas** Descripción corta: ejecución correcta de ejercicios básicos (sentadilla, puente, press modificado) con énfasis en postura y control.
2. **Tema 2: Movilidad específica para escena** Descripción corta: trabajo de movilidad de cadera, hombro y columna torácica para facilitar movimientos escénicos fluidos.

Actividades

1. **Actividad: Práctica guiada con feedback inmediato** Sesión de ejercicios con señales de corrección y registro de mejoras de técnica tras cada repetición.
2. **Actividad: Sesión de revisión y ajuste** Análisis de la técnica grabada, discusión de ajustes y re-ejecución para consolidar la forma correcta.

Evaluación

- Demostración de técnica correcta en al menos 3 ejercicios clave.
- Capacidad de aplicar señales de corrección y responder a la retroalimentación del docente.
- Documentación de mejoras técnicas en la ficha de progreso.

Unidad 4: Unidad 4: Progreso en movilidad y rango de movimiento en articulaciones clave

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar pruebas de ROM específicas para cadera, hombro y torácica al inicio y al final de la unidad.
- Aplicar ejercicios de movilidad focalizados para ampliar ROM en las articulaciones objetivo.
- Interpretar cambios en ROM y planificar ajustes en el entrenamiento para mantener la progresión.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Pruebas de ROM específicas** Descripción corta: pruebas simples para registrar ROM de cadera, hombro y columna torácica con criterios de interpretación.
2. **Tema 2: Estrategias de movilidad para escena** Descripción corta: rutinas cortas de movilidad para mejorar la ejecución de movimientos escénicos.

Actividades

1. **Actividad: Evaluaciones inicial y final de ROM** Realización de las pruebas de ROM al inicio y al final, registro y análisis de diferencias.
2. **Actividad: Sesiones de movilidad dirigida** Sesiones centradas en ejercicios de cadera, hombro y torácica con progresiones y retroalimentación.

Evaluación

- Comparación cuantitativa de ROM entre inicio y final.
- Incrementos observables en la movilidad de las articulaciones clave.
- Integración de cambios de movilidad en la práctica escénica.

Unidad 5: Unidad 5: Protocolos de calentamiento, movilidad y enfriamiento y adherencia

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar y ejecutar un protocolo de calentamiento dinámico y movilidad previa a cada sesión.
- Implementar enfriamiento y estiramientos post-práctica para facilitar la recuperación.
- Registrar adherencia a los protocolos y monitorizar molestias o molestias reportadas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Calentamiento dinámico para artes escénicas** Descripción corta: secuencias de activación muscular y movilidad general para preparar el cuerpo.
2. **Tema 2: Movilidad pre-práctica específica** Descripción corta: ejercicios focalizados para caderas, hombros y columna torácica según la escena.
3. **Tema 3: Enfriamiento y recuperación** Descripción corta: estiramientos suaves y técnicas de relajación para favorecer la recuperación.

Actividades

1. **Actividad: Ensayo de protocolo de calentamiento** Implementación de un protocolo de 10-15 minutos antes de cada sesión, con registro de cumplimiento.
2. **Actividad: Registro de adherencia y molestias** Hoja de seguimiento para registrar adherencia y molestias percibidas tras cada sesión.
3. **Actividad: Sesión de enfriamiento guiado** Práctica de estiramientos y métodos de relajación para finalizar las prácticas.

Evaluación

- Adherencia mínima del 90% a los protocolos en las sesiones registradas.

- Disminución o estabilidad de molestias reportadas a lo largo de la unidad.
- Integración de calentamiento y enfriamiento en la rutina de entrenamiento y escena.

Unidad 6: Unidad 6: Autocuidado y prevención de lesiones

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar hábitos de alineación corporal en ejercicios y movimientos escénicos.
- Elaborar un plan básico de recuperación y sueño para optimizar la adaptación al entrenamiento.
- Aplicar pautas de nutrición básica para soportar la recuperación y prevenir fatiga crónica.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Alineación y biomecánica aplicada** Descripción corta: principios de alineación en escucha corporal y ejecución de movimientos para reducir cargas innecesarias.
2. **Tema 2: Recuperación y sueño** Descripción corta: rutinas de recuperación, higiene del sueño y gestión del estrés para favorecer la recuperación.
3. **Tema 3: Nutrición básica para atletas de escena** Descripción corta: hábitos alimentarios simples que sostienen el entrenamiento y la recuperación.

Actividades

1. **Actividad: Evaluación de alineación** Observación y corrección de alineación durante movimientos; registro de mejoras.
2. **Actividad: Plan de recuperación y sueño** Elaboración de un plan semanal de sueño y descanso, con registro de horas y calidad.
3. **Actividad: Guía de nutrición básica** Registro de ingestas y recomendaciones simples para optimizar energía y recuperación.

Evaluación

- Adherencia a prácticas de autocuidado (alineación, sueño, recuperación).
- Mejoras o estabilidad en indicadores de fatiga y molestias.
- Aplicación de recomendaciones de nutrición y recuperación en la práctica escénica.

Unidad 7: Unidad 7: Monitoreo fisiológico y ajuste de carga

Objetivos de Aprendizaje

- Medir y registrar la frecuencia cardíaca y la percepción de esfuerzo durante sesiones clave.
- Analizar los datos para determinar la necesidad de ajuste de carga y volumen.
- Aplicar ajustes de entrenamiento basados en datos para optimizar la resistencia y la recuperación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Monitorización de frecuencia cardíaca** Descripción corta: uso de pulsómetro, interpretación de rangos y umbrales para la carga.
2. **Tema 2: Percepción de esfuerzo** Descripción corta: escala de Borg y correlación con la intensidad real de la sesión.
3. **Tema 3: Ajuste de carga** Descripción corta: criterios para aumentar, mantener o reducir intensidad, volumen y descanso.

Actividades

1. **Actividad: Registro de HR y RPE** Registro de HR y RPE durante 3 sesiones y comparación entre ellas.
2. **Actividad: Análisis de datos** Ejercicio de interpretación de datos para tomar decisiones de carga junto al docente.
3. **Actividad: Ajuste de plan** Reajuste de cargas, descansos y progresiones basado en los resultados analizados.

Evaluación

- Capacidad para registrar y leer datos fisiológicos y de esfuerzo.
- Justificación de ajustes de carga con base en datos de HR y RPE.
- Aplicación correcta de cambios en el plan de entrenamiento y su impacto en la escena.

Unidad 8: Unidad 8: Comunicación de progreso y justificantes de cambios

Objetivos de Aprendizaje

- Elaborar informes de progreso con datos recopilados y análisis de resultados.
- Presentar cambios en el plan y su justificación en relación con la ejecución de movimientos escénicos.
- Desarrollar habilidades de comunicación técnica para la toma de decisiones conjuntas con el instructor.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Documentación y reporting** Descripción corta: estructura de informes de progreso, evidencias y conclusiones.
2. **Tema 2: Presentación oral y escrita** Descripción corta: técnicas de comunicación efectiva para explicar cambios y su impacto en la escena.
3. **Tema 3: Justificación basada en datos** Descripción corta: uso de datos de rendimiento y pruebas para fundamentar decisiones.

Actividades

1. **Actividad: Informe de progreso** Elaboración de un informe breve con resultados, interpretación y plan de acción.

2. **Actividad: Presentación frente al instructor** Presentación oral de cambios propuestos y su impacto en movimientos escénicos, con preguntas y respuestas.
3. **Actividad: retroalimentación y ajuste final** Sesión de revisión y ajuste del plan con base en la retroalimentación recibida.

Evaluación

- Claridad y rigor en la documentación de progresos y cambios.
- Capacidad para justificar modificaciones con evidencia y relacionarlas con la ejecución escénica.
- Calidad de la presentación y respuesta a preguntas del instructor.