

Preparación física específica para danza contemporánea avanzada

Bellas artes | Artes escénicas

Descripción del Curso

Este curso de Artes Escénicas integra la salud física con la práctica artística, promoviendo un desarrollo integral que favorece tanto el rendimiento como el bienestar a lo largo de la trayectoria escénica. La Unidad 5, Prevención de lesiones, recuperación y ética de entrenamiento, se centra en construir bases sólidas para bailarines y bailarinas de danza contemporánea avanzada, abordando la prevención de lesiones, estrategias de recuperación, nutrición básica y una práctica ética en el entrenamiento. El enfoque subraya la sostenibilidad y la responsabilidad personal, considerando el cuerpo como recurso esencial para la creación y la interpretación. Se combinan elementos teóricos, análisis de casos y prácticas supervisadas para identificar factores de riesgo, señales de alarma y respuestas adecuadas ante dolor o malestar, así como para diseñar planes de recuperación que incluyan movilidad suave, descanso y nutrición adecuada. Además, se promueve una ética profesional basada en consentimiento, límites personales y respeto al cuerpo propio y ajeno, fortaleciendo la toma de decisiones responsables en contextos de entrenamiento y performance. OBJETIVO: Promover prácticas seguras, descanso adecuado y hábitos de recuperación, asegurando un enfoque ético y sostenible en la preparación física para danza contemporánea avanzada. En esta unidad, los estudiantes aprenden a identificar riesgos, justificar intervenciones de recuperación y aplicar principios éticos en situaciones reales, integrando estos conocimientos en su vida diaria y en su desarrollo artístico.

Competencias

- Demostrar comprensión de los principios de prevención de lesiones, señales de alarma y respuestas adecuadas ante dolor o malestar durante la práctica de danza contemporánea.
- Diseñar y aplicar estrategias de recuperación que incluyan movilidad suave, descanso, sueño y nutrición básica para sostener el rendimiento y la salud a largo plazo.
- Aplicar principios éticos en la práctica de entrenamiento, incluyendo consentimiento, límites personales, comunicación clara y respeto al cuerpo propio y ajeno.
- Analizar críticamente situaciones de carga de entrenamiento, adaptar rutinas y tomar decisiones basadas en evidencia para reducir riesgos.
- Comunicar de forma efectiva con instructores, compañeros y equipos de apoyo para justificar ajustes de entrenamiento y validar prácticas seguras.
- Desarrollar hábitos de autorregulación, autocuidado y responsabilidad personal, promoviendo prácticas sostenibles en la vida y en la escena artística.

Requerimientos

- Asistencia y participación activa en sesiones teóricas y prácticas de la unidad 5.
- Lecturas obligatorias y materiales de apoyo sobre prevención de lesiones, recuperación y ética en entrenamiento.
- Diseño y entrega de un plan personal de recuperación que incluya movilidad, sueño y nutrición básica.
- Demostración de prácticas seguras durante ejercicios de danza y evidencia de aplicación de principios de ética en el entrenamiento (consentimiento, límites).
- Evaluación basada en casos, ejercicios prácticos y reflexiones éticas.
- Requisitos de equipo personal: ropa adecuada para danza, calzado apropiado, botella de agua y espacio seguro para practicar.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Evaluación inicial y diseño de plan de entrenamiento para danza contemporánea avanzada

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar una batería de evaluación funcional y biomecánica adaptada a la danza contemporánea (fuerza, flexibilidad, estabilidad, resistencia, movilidad de cadera y columna).
- Analizar resultados de la evaluación y establecer objetivos SMART para el plan de entrenamiento.
- Diseñar un plan de entrenamiento inicial con progresiones, criterios de progreso y pautas de seguridad y recuperación.

Contenidos Temáticos

1. **Evaluación funcional y biomecánica base:** introducción a pruebas de fuerza, movilidad, estabilidad y resistencia aplicadas a la danza; interpretación de resultados y límites de la evaluación.
2. **Metodologías de planificación de entrenamiento en danza:** principios de periodización, objetivos a corto y largo plazo, y diseño de sesiones.
3. **Principios de carga y recuperación:** manejo de volúmenes, intensidades, recuperación activa y pasiva, y señales para ajustar el programa.
4. **Salud, higiene y seguridad en prácticas de entrenamiento:** prevención de lesiones, ergonomía, calentamiento y enfriamiento adecuados, y uso de equipos.

Actividades

- **Actividad 1: Sesión de evaluación de movilidad y estabilidad** – Aplicación de pruebas de rango de movimiento, estabilidad del tronco y control neuromuscular; se registran resultados y se discuten implicaciones para el plan de entrenamiento.

- **Actividad 2: Pruebas de fuerza funcional** – Evaluaciones simples de fuerza en tronco, miembros inferiores y superiores, con criterios de progreso y seguridad.
- **Actividad 3: Análisis de demandas de repertorio** – Estudio de una pieza corta de danza para identificar demandas físicas, ritmos y energías requeridas.
- **Actividad 4: Diseño del plan de entrenamiento inicial** – Con base en resultados, se propone una primera versión del plan con progresiones y indicadores de progreso.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se realiza mediante: (a) entrega del informe de evaluación con interpretación de resultados; (b) diseño de un plan de entrenamiento inicial validado por pares; (c) una mini-prueba de ejecución de una secuencia que demuestre comprensión de principios de carga y recuperación. Cada aspecto se alinea con los OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Unidad 2: Unidad 2: Fuerza, estabilidad y movilidad específica para danza contemporánea avanzada

Objetivos de Aprendizaje

- Fortalecer el core y la cadena de soporte para mantener la estabilidad durante secuencias dinámicas y desbalanceos.
- Mejorar la estabilidad articular y el control motor en posiciones y transiciones de alta demanda.
- Aumentar la movilidad específica de cadera, pelvis y columna para ampliar rangos de movimiento sin comprometer la seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Core, estabilidad y control troncal:** ejercicios de activación, integración diafragma-pelvis-core y su transferencia a la danza.
2. **Fuerza excéntrica e isométrica:** estrategias para control de carga y protección de articulaciones durante movimientos lentos y rápidos.
3. **Estabilidad en transiciones y desplazamientos:** patrones de movimiento y control de gravedad durante cambios de dirección.
4. **Movilidad de cadera, pelvis y columna:** rangos de movimiento específicos para danza, con énfasis en seguridad y alineación.
5. **Programación de fuerza para danza:** diseño de microciclos y progresiones para continuidad en la práctica.

Actividades

- **Actividad 1: Entrenamiento de core y estabilidad progresiva** – secuencias de activación y ejercicios con progresiones, enfatizando la conexión entre respiración y core para mejorar el control durante la danza.

- **Actividad 2: Fuerza funcional de extremidades** – trabajo de tren inferior y superior con énfasis en control excéntrico y movimientos de enlace con secuencias coreografiadas.
- **Actividad 3: Movilidad específica de cadera y columna** – rutinas de movilidad que se integran a calentamientos y a ejercicios de danza.
- **Actividad 4: Evaluación de progresión** – revisión de datos de progreso y ajuste de cargas basadas en rendimiento y seguridad.

Evaluación

Se evalúan los objetivos a través de: (a) pruebas de fuerza funcional y estabilidad; (b) evaluación de movilidad específica y capacidad de mantener alineación durante movimientos complejos; (c) revisión de progreso en el plan de entrenamiento y la capacidad de diseñar ajustes según resultados.

Unidad 3: Unidad 3: Resistencia, capacidad aeróbica y control de la respiración en danza contemporánea avanzada

Objetivos de Aprendizaje

- Incrementar la capacidad aeróbica y anaeróbica mediante métodos de entrenamiento por intervalos adecuados a la danza.
- Integrar la respiración rítmica y el control ventilatorio durante la ejecución de movimientos complejos.
- Optimizar la recuperación entre repeticiones y secuencias para mantener la calidad técnica y artística.

Contenidos Temáticos

1. **Resistencia específica para danza:** diferencias entre resistencia general y resistencia aplicada al movimiento danzado; pruebas y métricas aplicadas.
2. **Entrenamiento por intervalos:** estructuras de entrenamiento, intensidades, recuperación y adaptación.
3. **Respiración, ritmo y rendimiento:** coordinación entre patrón respiratorio y tempo de la música/cores de la coreografía.
4. **Recuperación activa y descanso:** estrategias para acelerar la recuperación y mantener rendimiento en sesiones consecutivas.

Actividades

- **Actividad 1: Sesiones de intervalos con danza** – alternancia de esfuerzos de alta intensidad y periodos de recuperación ajustados a la ejecución de movimientos danzados, con registro de tiempos y sensaciones.
- **Actividad 2: Entrenamiento de respiración durante secuencias** – prácticas de respiración coordinada con movimientos y ritmos musicales.
- **Actividad 3: Ensayo de recuperación y transición** – ejercicios de enfriamiento, movilidad suave y técnicas de recuperación entre repeticiones.

- **Actividad 4: Registro de fatiga y ajustes** – diario de fatiga, rendimiento y ajustes necesarios en el plan.

Evaluación

Evaluación mediante: (a) pruebas de capacidad aeróbica/anaeróbica específicas para danza; (b) evaluación de la ejecución con control de respiración durante secuencias; (c) revisión de estrategias de recuperación y su impacto en el rendimiento durante prácticas largas o presentaciones.

Unidad 4: Integración de secuencias, rendimiento y gestión de energía en performances

Objetivos de Aprendizaje

- Unir capacidades adquiridas (fuerza, movilidad, resistencia) en secuencias coreografiadas y en improvisación con calidad técnica y expresión.
- Analizar y ajustar la energía (alto, medio, bajo) y el tempo para diferentes piezas o contextos de performance.
- Desarrollar habilidades de autogestión de rendimiento, concentración y manejo del estrés escénico.

Contenidos Temáticos

1. **Integración de capacidades:** cómo combinar fuerza, movilidad y resistencia en secuencias complejas sin perder calidad técnica.
2. **Gestión de energía y tempo:** lectura de la música, marcación de ritmos y variaciones de intensidad a lo largo de una pieza.
3. **Análisis biomecánico de saltos, aterrizajes y caídas:** optimización de técnicas para reducir riesgos y mejorar estética.
4. **Preparación para la performance:** calentamiento específico, calentamiento mental, ensayo de vestuario y transición entre escenas.

Actividades

- **Actividad 1: Ensayo de pieza de 3-5 minutos** – ejecución de una coreografía que combine secuencias y momentos de improvisación; registro de rendimiento y feedback.
- **Actividad 2: Análisis de energía y tempo** – ejercicios de lectura de tempo y ajuste de intensidad durante la ejecución.
- **Actividad 3: Evaluación de salto y aterrizaje en secuencias** – revisión de técnica y seguridad; propuestas de mejora.
- **Actividad 4: Preparación de performance** – simulación de performance, manejo de entorno escénico y gestión de distracciones.

Evaluación

La evaluación se basa en: (a) rendimiento de una pieza de 3-5 minutos evaluando técnica y expresión; (b) calidad de la integración de capacidades y control de energía; (c) reflexión escrita sobre el proceso de preparación y estrategias de mejora.

Unidad 5: Unidad 5: Prevención de lesiones, recuperación y ética de entrenamiento

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar factores de riesgo, señales de alarma y respuestas adecuadas ante dolor o malestar.
- Diseñar estrategias de recuperación, movilidad suave, sueño y nutrición básica para apoyar el rendimiento y la salud a largo plazo.
- Aplicar principios éticos en la práctica de entrenamiento, incluyendo consentimiento, límites personales y respeto al cuerpo.

Contenidos Temáticos

1. **Lesiones comunes en danza y señales de alarma:** identificación, primeros auxilios básicos y cuándo consultar a profesionales.
2. **Recuperación y sueño:** higiene del sueño, estrategias de recuperación entre sesiones y periodización de descansos.
3. **Nutrición y rendimiento básico:** necesidades energéticas, hidratación y momentos de comida pre/post entrenamiento.
4. **Ética y autocuidado en entrenamiento:** límites personales, consentimiento y manejo de presión académica/escénica.

Actividades

- **Actividad 1: Elaboración de plan de recuperación** – prototipo de plan de descanso entre sesiones y estrategias de movilidad suave.
- **Actividad 2: Taller de higiene del sueño y nutrición básica** – prácticas para mejorar recuperación y rendimiento.
- **Actividad 3: Caso práctico de lesión leve** – análisis de manejo seguro y decisión de escalamiento a profesional de salud.
- **Actividad 4: Reflexión ética** – debate sobre límites, autocuidado y responsabilidad en prácticas de entrenamiento y performance.

Evaluación

Se evalúa mediante: (a) presentación de un plan de recuperación y manejo de dolor en un caso hipotético; (b) desempeño en prácticas de higiene del sueño y nutrición básica; (c) ensayo corto reflexivo sobre ética y autocuidado

en el entrenamiento.