

LA INVISIBLE

CUERPO EXPANDIDO I - GUÍA DOCENTE

Equipo docente

Profesor responsable: Neilor Moreno

Una reflexión sobre el cuerpo y la presencia

Resumen

Este proyecto pedagógico reflexiona sobre el cuerpo como herramienta de conocimiento y comunicación. A través de una investigación física profunda, se propone un encuentro entre arte y educación, donde el gesto se convierte en lenguaje y la presencia en aprendizaje.

Contextualización

La asignatura Cuerpo constituye el itinerario formativo en entrenamiento físico para consciencia y expresión corporal. Actuar requiere presencia: estar aquí y ahora. La presencia se construye a partir de la intuitividad y la apertura: es necesario abandonar prejuicios y juicios, disponiendo el cuerpo para percibir y sentir lo nuevo.

Este entrenamiento físico tiene como objetivo ofrecer herramientas para multiplicar las posibilidades expresivas del cuerpo, investigando diferentes caminos de movimiento, acción y gesto mediante la imaginación y el juego. De esta manera, se agudiza la percepción intuitiva y se amplía la expresión imaginativa a partir del cuerpo, conectando la técnica con la creatividad y la presencia escénica.

También se busca formar un grupo abierto a la investigación, la curiosidad y la cooperación, libre de comparación y competencia, donde se cree un espacio seguro para experimentar y explorar el riesgo físico y creativo.

Objetivos generales

- Crear un grupo basado en la confianza y la cooperación.
- Desarrollar la consciencia corporal como base para la acción escénica.
- Fomentar la conexión entre cuerpo, imaginación y presencia.
- Entrenar fuerza, flexibilidad y agilidad desde la escucha y la creatividad.
- Potenciar la expresión corporal como forma de comunicación auténtica.
- Introducir fundamentos de acrobacia de suelo y preparación física integral, con conciencia poética.

Competencias

- Colaborar en grupo, sosteniendo confianza, escucha y respeto.
- Reconocer el cuerpo como herramienta principal de la creación escénica.
- Acceder a un estado de presencia física y atención plena durante la práctica.
- Desarrollar fuerza, tonicidad y flexibilidad de manera equilibrada.
- Explorar el movimiento desde la imaginación, la intuición y el juego.
- Actuar y reaccionar físicamente ante estímulos sin depender del pensamiento racional.

Resultados de aprendizaje

- Activar la presencia corporal y emocional en el entrenamiento.
- Diferenciar entre el movimiento mecánico y el movimiento vivo.
- Integrar el esfuerzo necesario para ejecutar acciones físicas con precisión.
- Explorar equilibrio, desequilibrio e improvisación en el espacio.
- Aplicar técnicas básicas de acrobacia de suelo con seguridad y consciencia.
- Reconocer la evolución del propio cuerpo a lo largo del proceso.

LA INVISIBLE

Metodología docente

- Basada en la práctica vivencial y el aprendizaje experiencial.
- Estructura flexible de tres módulos de 18 sesiones, adaptándose a las necesidades del grupo y al ritmo individual.
- Retroalimentación continua entre docentes y alumnado.
- Espacio seguro, inclusivo y abierto a la experimentación.
- Dinámicas de teatro, danza y acrobacia para entrelazar tres grandes bloques: consciencia corporal, consciencia emocional y cohesión grupal.
- Aplicación de los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), asegurando la participación de todo el alumnado.

Evaluación

Evaluación continua y formativa, basada en la implicación, evolución y disponibilidad corporal:

- Participación y compromiso: 50%
- Evolución técnica y expresiva: 30%
- Proyecto o muestra final: 20 %

Criterios:

- Participación activa y compromiso grupal.
- Actitud abierta al juego, investigación y riesgo físico.
- Progreso en fuerza, flexibilidad, agilidad y consciencia corporal.
- Capacidad de integrar lo aprendido en ejercicios prácticos.
- Escucha, cooperación y respeto en el trabajo colectivo.

PLAN PEDAGÓGICO INTEGRADO

Duración total: 3 módulos (Introducción, Intermedio, Avanzado)

Cada módulo: 18 clases de 1h30

Estructura: 6 bloques de 3 clases cada uno

LA INVISIBLE

MÓDULO I – INTRODUCCIÓN: EL CUERPO COMO PRESENCIA

Objetivo general

Despertar la conciencia corporal, la escucha y la disponibilidad física a través del juego, la respiración, la fuerza y el movimiento expresivo.

Al finalizar este módulo, le participante será capaz de:

1. **Habitar su cuerpo con conciencia**, reconociendo eje, peso y presencia en reposo y movimiento.
2. **Regular la respiración de forma intencional**, utilizándola para la atención, la calma y la disponibilidad física.
3. **Gestionar el tono muscular y el esfuerzo**, adaptando intensidad, control y economía del movimiento.
4. **Responder con agilidad y coordinación**, desarrollando reflejos físicos y escucha grupal.
5. **Explorar cualidades y texturas de movimiento**, conectando impulso, emoción e imaginación.
6. **Integrar sensaciones y aprendizajes corporales**, reflexionando sobre su proceso mediante registro y conciencia emocional.

Contenido

◆ Bloque 1 – Conexión y consciencia corporal (Clases 1-3)

- Ejes: respiración, eje, peso, equilibrio, presencia.
- Contenidos: respiración consciente, percepción del cuerpo en reposo y movimiento, despertar articular y energético, atención plena.
- Actividades: ejercicios guiados de respiración, caminatas conscientes, trabajo con apoyos, calentamiento articular.
- Objetivo: habitar el cuerpo y despertar la percepción sensorial.

◆ Bloque 2 – Fuerza y preparación física (Clases 4-6)

- Ejes: tono muscular, control, economía del esfuerzo.
- Contenidos: tonificación muscular dinámica, gestión del esfuerzo y ritmo corporal.
- Actividades: circuitos físicos con conciencia postural, ejercicios de resistencia y coordinación, autoobservación de la energía.
- Objetivo: construir una base física sólida y flexible para la expresividad.

LA INVISIBLE

◆ **Bloque 3 – Agilidad, reflejos, acción y reacción (Clases 7-9)**

- Ejes: velocidad, respuesta física, escucha grupal.
- Contenidos: coordinación, reflejos, cambios de dirección y niveles, improvisación.
- Actividades: juegos de acción y pausa, desplazamientos con estímulos visuales y sonoros, improvisaciones en dúo y grupo.
- Objetivo: desarrollar presencia activa, reflejos y fluidez en relación con otros.

◆ **Bloque 4 – Movimiento e imaginación (Clases 10-12)**

- Ejes: impulso, ritmo, textura, calidad del movimiento.
- Contenidos: relación entre gesto, intención y emoción, imaginación corporal, trabajo con espacio, tiempo y energía.
- Actividades: improvisaciones guiadas desde imágenes o emociones, exploraciones de peso, suspensión y velocidad, composiciones grupales.
- Objetivo: despertar creatividad física y conectar emoción, impulso e imaginación.

◆ **Bloque 5 – Acrobacia de suelo y desplazamiento (Clases 13-15)**

- Ejes: control, fluidez, seguridad.
- Contenidos: volteretas, rueda lateral, rodadas, caídas seguras, integración con frases expresivas.
- Actividades: secuencias acrobáticas progresivas, juegos de fuerza, impulso y suspensión.
- Objetivo: utilizar la acrobacia como herramienta de presencia, riesgo y exploración del cuerpo en el espacio.

◆ **Bloque 6 – Cierre e integración corporal (Clases 16-18)**

- Ejes: presencia, consciencia, registro, reflexión.
- Contenidos: vuelta a la calma, integración física y emocional, bitácora corporal.
- Actividades: ejercicios suaves de respiración, improvisaciones libres, diálogo reflexivo y escritura personal.
- Objetivo: integrar cuerpo, emoción y consciencia, reconocer el proceso de aprendizaje.

LA INVISIBLE