



Taller de Extensión

Entrenar el movimiento | Con Facundo Aguirre

Destinatarios: público en general

Carga horaria: 8 h totales

Modalidad: presencial

Aranceles e inscripción: extension.eayp@unsam.edu.ar

1. Fundamentación y propósitos generales

Entrenar moviendo es una propuesta de entrenamiento continuo en base a un proceso que tenga en cuenta la potencia de cada cuerpo, movimiento funcional para la escena y flexibilidad activa desde la tensegridad.

Las clases son un espacio para entrenar el cuerpo de forma integral y sensorial.

Tomando elementos de investigaciones de la Lic. en Kinesiología y Fisiatría Andrea Manso sobre el entrenamiento de la agilidad como cualidad física para los intérpretes escénicos.

2. Objetivos

Trabajar las cadenas miofasciales y poner en práctica la flexibilidad activa por descompresión en tensegridad.

3. Modalidad de trabajo y evaluación

Se trabajará con una entrada en calor en base a empujes a activación de cadenas musculares. Posteriormente se abordará la potencia desde un intermitente con estrategias neuromusculares.

Se entrenará la pliometría y finalmente la descompresión activa desde cadenas miofasciales.

4. Certificación

Quienes aprueben el curso recibirán una certificación de la Escuela de Arte y Patrimonio de la UNSAM.

5. Contenidos, bibliografía y/o recursos audiovisuales

- Tensegridad
- Pliometría



- Flexibilidad activa
- Organización ascendente
- Herramientas para la escena desde el entrenamiento físico.

6. Evaluación y criterios de aprobación

Formativa, mediante instancias de intercambios.

Final, mediante la elaboración de un material propio a presentar.

Se deberá cumplir con el 80% de asistencia y dar cuenta del dominio de los materiales compartidos por el docentes.

7. Bibliografía y/o recursos audiovisuales

- 1. Dischiavi S, Wright A, Hegedus E, Bleakley C. Biotensegrity and myofascial chains: A global approach to an integrated kinetic chain. Medical hypotheses. 2018;110:90-6.
- 2. Pilat A. Terapias miofasciales: Inducción miofascial: McGraw-Hill Interamericana de España; 2003.
- Los recursos audiovisuales (videos, películas, tutoriales, etc.) también deberán ser identificados con las referencias completas, según las normas APA.
- Ver normas APA aquí: <https://normas-apa.org/etiqueta/normas-apa-2020/>