

PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR

Componentes	Descripción
Nombre del curso	Acondicionamiento Corporal para la Danza II.
Course Name	Body conditioning for dance II.
Código	ACDA232-102
Unidad académica/ organismo de la unidad académica que lo desarrolla	Facultad de Artes, Departamento de Danza
Carácter	Semestral, obligatorio
Número de créditos SCT	3
Línea de Formación	Interpretación en Danza Contemporánea
Nivel	Primer año, II semestre
Requisitos	Acondicionamiento Corporal para la Danza I
Propósito formativo	<p>Curso de carácter práctico-teórico que integra contenidos provenientes de diversas prácticas y aproximaciones corporales concentradas en sistemas somáticos, biomecánica, prácticas orientales como el chi-kung, kalaripayattu y el deporte como la practica de stretching.</p> <p>En este semestre se enfatizará en la anatomía general del sistema músculo-esquelético del tren superior e inferior y sus funciones, prestando énfasis en fortalecer la estabilidad de las articulaciones caderas, rodillas tobillos del tren inferior. Además de potenciar el desarrollo de las propias posibilidades corporales, considerando debilidades y fortalezas con respecto a las capacidades físicas cuantitativas de resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza; y cualitativas de alineación, conexión muscular, soporte de la respiración y procesos de atención y autodisciplina. Entregando herramientas para iniciar una práctica autónoma.</p>
Competencias específicas a las que contribuye el curso	1 Interpretar danza contemporánea.

Sub-competencias específicas a las que contribuye el curso	1.1.1 Aplicando habilidades corporales a través de la exploración somática, kinética y técnicas del movimiento para ampliar su registro interpretativo.
Competencias genéricas transversales a las que contribuye el curso	3.-Capacidad autocrítica: examinar los procesos y resultados de las propias acciones y trabajos, siendo capaz de establecer tanto las propias fortalezas a mantener como las debilidades a superar, para regular sus acciones mediante una planificación orientada a la mejora. 5.- Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad: reconocer, comprender y aceptar las diferencias, valorándolas y aprendiendo de ellas para enriquecer su participación, compromiso y aporte a los derechos de toda persona y al desarrollo armónico y respetuoso de la sociedad.
Resultados de aprendizaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practica los aspectos esenciales de las alineaciones anatómicas, sus conexiones y funciones necesarios para una práctica segura y eficiente. 2. Aplica la coordinación muscular específica, fortaleciendo el trabajo del soporte en conexión al centro , integrando la respiración como coordinación fundamental para las variaciones de un tono muscular. 3. Logra articular y fortalecer la estructura de la extremidad superior e inferior para el trabajo de estabilidad. En combinación de superficies de soportes y sus cambios o traslados. 4. Entiende y Fortalece la articularidad de la columna, otorgando espacialidad al movimiento de esta y sus partes, dorsal, lumbar sacral, la coordinación muscular necesaria para articular, alinear y fortalecer la columna por medio de conexión al “core”, para un uso eficiente del torso. 5. concientiza la practica de la flexibilidad en relación a los rangos articulares principales y posturales en conectividad y direccionalidad (movilidad articular y su rotación u/o extensión), 6. Aplica los procesos mecánicos y perceptivos de la respiración para asistencia en la flexibilidad, fuerza y resistencia corporal. 7. Expresa correctamente verbal y por escrito las principales estructuras anatómicas de las extremidades superior e inferior y aplica este conocimiento en la clase práctica.
Saberes / Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Alineaciones anatómicas y conexiones musculo esqueleticas. ● Postura dinámica, variaciones de tono.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Conexiones globales (centro-periferia, homólogas, homolaterales y contralaterales) ● Activación de un centro-soporte. ● Fortalecimiento de la articularidad de la columna y musculatura de la espalda. ● Estabilidad, balance muscular, articular; tobillo, cadera y hombro. ● Cualidades físicas; fuerza, velocidad resistencia y elasticidad. ● Estabilidad y movilidad global extremidad inferior y superior, estático y dinámico en traspaso de peso. ● Coordinación del movimiento dinámico y estático con el trabajo de la Respiración. ● Anatomía musculo-esquelética del miembro inferior y superior.
Metodologías	<p>Curso práctico-teórico, con carácter individual que contempla tres sesiones presenciales semanales de dos horas pedagógicas en cada sesión. Curso que integra contenidos anatómicos y biomecánicos a través de prácticas ligadas al acondicionamiento físico y la anatomía aplicada para la danza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Experiencias prácticas individuales y grupales con análisis propioceptivos y perseptivos reflexivos. ● Experiencias corporales provenientes del stretching, practicas orientales (Chi Kung y Kalari) y práctica de patrones primarios de percepción y movilidad para la danza. ● Práctica guiada. ● Observación y análisis de movimiento. ● Trabajo cooperativo. ● Desarrollo de una práctica funcional como soporte de su entrenamiento. ● Estudio de las estructuras anatómicas básicas de las extremidades superior e inferior, incluyendo su movilidad.
Evaluación	<p>Tipos de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluación de proceso ● Evaluación integradora <p>1- Primera evaluación formativa practica formativa : 30% evaluación práctica considerando el proceso. 2- Segunda evaluación formativa: 40% Evaluación práctica, aspectos vinculados a la práctica y aplicación de contenidos relacionados con anatomía. 3- Tercera evaluación: 15% Control 1 (escrito) 28 de septiembre 4- Cuarta evaluación: 15% Control 2 (escrito) 23 de noviembre</p>

Requisitos de aprobación	<p>La asistencia mínima de ésta actividad curricular es de 85%, siguiendo los artículos 6, 7 ,8 y 9 del Reglamento de la carrera.</p> <p>El Estudiante debe presentarse a examen, siguiendo lo estipulado en el artículo 10, pudiendo aprobar con la nota mínima de 4,0.</p> <p>La actividad académica permite la eximición de examen con nota 5.0.</p>
Palabras clave	<p>Acondicionamiento Físico. Propiocepción. Estado de la respiración y su función vital de coordinación. Integración estructural. Fortalecimiento de la estabilidad. Alineación Dinámica flexible y potente. Movilidad articular (rotación y extensión. Trabajo de la energía, del core y su funcionamiento integral del tren superior e inferior.</p> <p>Conectividad corporal. Anatomía. Fuerza.</p> <p>Flexibilidad. Resistencia. Centro de peso. Columna.</p>
Bibliografía obligatoria	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eric Franklin, Danza: Acondicionamiento Fisico , Ed. Paidotribo, Buenos Aires. 2007. 2. Calais-Germain, B. Anatomía para el movimiento. Tomo I y II. Editorial La Liebre de Marzo S.L, Barcelona 2010. 3. Apuntes sobre Anatomía. Creados para la asignatura. U-Cursos.
Bibliografía complementaria	- Iyengar B.K.S., La Luz Del Yoga. Kairós ISBN 84-7245-309-X