

**PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR**

<b>Componentes</b>	<b>Descripción</b>
Nombre del curso	Acondicionamiento Corporal para la Danza II.
Course Name	Body conditioning for dance II.
Código	ACDA232-102-1
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	II semestre
Requisitos	Acondicionamiento Corporal para la Danza I
Propósito formativo	<p>Curso de carácter práctico-teórico que integra contenidos provenientes de diversas visiones y aproximaciones corporales concentradas en anatomía general del sistema musculoesquelético, sistemas somáticos, prácticas orientales y el deporte. Enfatiza la conexión centro-periferia desde la estabilidad del centro (Core) para dar movilidad y estabilidad a la columna. Trabajo para potenciar la estabilidad de la articulaciones mayores (tobillos, rodillas, caderas, hombros).</p> <p>Desarrollo de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad), integrando las habilidades básicas (locomoción) desde un trabajo conciente de la respiración y alineación. Todo este trabajo se realiza estimulando siempre los procesos propioceptivos.</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	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.
Resultados de aprendizaje	<p>1-Aplica los aspectos esenciales de las alineaciones anatómicas necesarias para una práctica segura y eficiente.</p> <p>2-Activa y estabiliza el centro, adapta las articulaciones mayores (tobillo – rodilla- cadera – hombro) al movimiento, a través de la organización del eje axial y la musculatura específica de cada área, conservando la percepción global del cuerpo. (Coordina el centro de peso con las extremidades, facilitando una postura dinámica).</p> <p>3-Desarrolla las cualidades físicas coordinativas y condicionantes (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad) de su propia estructura.</p> <p>4-Identifica y ejercita los procesos biomecánicos y perceptivos de la respiración para la asistencia en la movilidad, estabilidad y resistencia corporal.</p> <p>5-identifica flexibiliza y Fortalece las articulaciones de la columna vertebral y sus partes: Cervical, dorsal, lumbosacra, por medio de conexión al <i>core</i>, para un uso eficiente del eje axial.</p> <p>6-Conoce y entiende de forma teórica la estructura anatómica y muscular con enfoque al movimiento en</p>

	la danza.
Saberes / Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura estática y dinámica (modulación tónica)</li> <li>- Conexiones globales (centro-periferia, homólogas, homolaterales y contralaterales)</li> <li>- Centro de peso</li> <li>- Cualidades físicas condicionantes y coordinativas.</li> <li>- Respiración conciente y eficiente como soporte del movimiento</li> <li>- Alineaciones anatómicas básicas; esqueleto axial y apendicular</li> <li>- Activación del centro como soporte</li> <li>- Movilidad de la de la columna. (cervical, dorsal, lumbar y sacra)</li> <li>- Estabilidad, balance muscular y articular de tobillo, rodilla, cadera y hombro.</li> <li>- Cualidades físicas; fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.</li> <li>- Estabilidad y movilidad global durante el traspaso de peso.</li> <li>- Osteología, miología y artrología del esqueleto axial y apendicular.</li> </ul>
Metodologías	<p>Curso práctico-teórico, con carácter individual que contempla tres sesiones semanales de 1,5 horas pedagógicas, dos presenciales de práctica y una presencial teórica de la anatomía.</p> <p><u>Modelo de clase práctica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación, práctica y análisis propioceptivos y perceptivos reflexivosde los ejercicios, desde básicos a los avanzados progresivamente.</li> <li>-Análisis del movimiento, correcciones y observaciones grupales e individuales.</li> <li>-Espacio de conversación para la reflexión en torno a las experiencias de cada estudiante.</li> </ul> <p><u>Modelo de clase teórica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de material audiovisual clase a clase con interacción de los y las estudiantes en la integración del material expuesto.</li> </ul>

Evaluación	<p>Se realizarán dos controles prácticos, correspondientes al 70% del curso.</p> <p>Se realizarán dos controles teóricos correspondientes al 30% del curso.</p> <p>El/la estudiante será informado/a de los criterios específicos de cada evaluación dos semana antes de la fecha del control.</p>
Requisitos de aprobación	<p>La asistencia mínima de esta 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, con el porcentaje mínimo de asistencia establecido en el artículo 7.</p>
Palabras clave	Acondicionamiento corporal, propiocepción, respiración, estabilidad, alineación, core
Bibliografía obligatoria	Anatomía con orientación clínica, Keith Moore, 6° Edición, 2010.
Bibliografía complementaria	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlas de anatomía humana, Frank H Netter. MD2</li> <li>2. Calais-Germain, B. Anatomía para el movimiento. Tomo I . Editorial La Liebre de Marzo S.L, Barcelona 2010.</li> </ol>