

**PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR**

<b>Componentes</b>	<b>Descripción</b>
Nombre del curso	Acondicionamiento Corporal para la Danza IV
Course Name	Body conditioning for dance IV
Código	ACDA232-203
Unidad académica/ organismo de la unidad académica que lo desarrolla	Facultad de Artes, Departamento de Danza
Carácter	Semestral, obligatorio
Número de créditos SCT	2
Línea de Formación	Interpretación en Danza Contemporánea
Nivel	III semestre
Requisitos	Acondicionamiento Corporal para la Danza III
Propósito formativo	Curso de carácter práctico que integra contenidos provenientes de diversas visiones y aproximaciones corporales concentradas en sistemas somáticos, prácticas orientales y el deporte. El énfasis de este semestre está en el trabajo del Core con variedad de equilibrio y superficie de contacto, el trabajo de respiración, atención concentrada, profundización en las cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) más complejas integrando habilidades básicas (locomoción) y fuerza explosiva. Incentivando una práctica autónoma.
Competencias específicas a las que contribuye el curso	1 Interpretar danza contemporánea.
Sub-competencias	1.1.1 Aplicando habilidades corporales a través de la exploración somática, kinética y técnicas del movimiento

específicas a las que contribuye el curso	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. Distingue y aplica los aspectos esenciales de las alineaciones anatómicas necesarios para una práctica autónoma, segura y eficiente, discriminando lo necesario para cada ejercicio.</p> <p>2. Aplica las conexiones globales para un diálogo coordinado entre el centro y la periferia. Coordinando el centro de peso con las extremidades (inferior y superior), facilitando una postura dinámica a favor y en contra de la gravedad.</p> <p>3. Amplía las cualidades físicas coordinativas y condicionantes (fuerza, resistencia, flexibilidad) en la práctica autónoma.</p> <p>4. Aplica con discriminación los procesos mecánicos y perceptivos de la respiración como base y motor de la movilidad, estabilidad y resistencia corporal, según las necesidades que plantea cada ejercicio.</p>
Saberes / Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>1 Organización y conciencia postural- Esquema corporal</u></li> <li>• ASANAS:</li> <li>• Alineaciones</li> <li>• Relación de fuerzas y contra fuerzas</li> <li>• Postura dinámica (modulación tónica)</li> <li>• Conexiones globales (centro-periferia, homólogas, homolaterales y contralaterales)</li> <li>• Centro de peso</li>   <li>• <u>2 Estabilidad y Flexibilidad</u></li> <li>• Articulaciones y sus rangos</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planos</li> <li>• Cualidades físicas condicionantes y coordinativas.</li>   <li>• <u>3 Respiración</u></li> <li>• Respiración intencionada en y para el movimiento (pranayamas específicos).</li> </ul>
Metodologías	<p>Clases prácticas, donde se trabajará la ejecución de Asanas y ejercicios basados en diversos sistemas y estilos de Yoga quedándonos una vez avanzado el trabajo con Astanga Vinyasa Yoga. Se hará análisis del movimiento que se ejecuta y se trabajará con especial atención en la autocorrección.</p> <p>En cada clase se promoverá principalmente el trabajo individual a través de la memorización y ejecución de las secuencias, haciendo énfasis en la observación y la exploración dentro de la propia estructura física, para que cada estudiante pueda encontrar y entender sus propias tendencias de movimiento, limitaciones y fortalezas y pueda ir progresando en la mejora de cada aspecto, por medio del énfasis en la experiencia interna con las Asanas practicadas en clases.</p> <p>La forma de instrucción será principalmente guiada al comienzo del curso, para luego pasar a una práctica personal autónoma con ajustes necesarios.</p> <p>Modelo de clases:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación, práctica y análisis de las Asanas, desde las básicas a las avanzadas progresivamente. La progresión en la complejidad de estas será de acuerdo a los avances que se logren de manera individual en cada práctica.</li> <li>-Análisis del movimiento, correcciones y observaciones individuales.</li> <li>-Espacio de conversación para la reflexión en torno a las experiencias de cada estudiante.</li> </ul>
Evaluación	<p>Se realizarán tres controles prácticos técnicos.</p> <p>Dichas evaluaciones se harán cada 5 semanas aprox.</p>

	<p>El/la estudiante será informado/a de los criterios específicos de cada evaluación 2 semanas antes de cada fecha.</p> <p>Fechas propuestas</p> <p>7 de septiembre</p> <p>24 de octubre</p> <p>30 de noviembre</p>
Requisitos de aprobación	<p>La asistencia se considera siguiendo los artículos 6, 7 ,8, 9 y 10 del Reglamento de la carrera.</p> <p>La/el estudiante podrá eximirse del examen final si tiene 85% de asistencia real y nota de presentación 5,0.</p> <p>La/el Estudiante debe presentarse a examen, siguiendo lo estipulado en el artículo 10, pudiendo aprobar con la nota mínima de 4,0.</p>
Palabras clave	Desarrollo de las propias posibilidades corporales, fuerza, flexibilidad, Respiración, Autodisciplina
Bibliografía obligatoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scott John, Ashtanga Yoga, guía esencial paso a paso al yoga dinámico. Gaia Ediciones</li> </ul>
Bibliografía complementaria	- Iyengar B.K.S., La Luz Del Yoga. Kairós ISBN 84-7245-309-X