

PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR

Nombre	Técnicas Contemporáneas II
Nombre en inglés	Contemporary Techniques II
Unidad académica	Departamento de Danza - Facultad de Artes.
Duración/Ubicación	II semestre
Horas presenciales y no presencial	6 horas presenciales 3 horas no presenciales
Créditos SCT – Chile	6
Propósito general	<p>Curso de carácter práctico, que profundiza en la práctica corporal de las herramientas iniciales que permiten comprender la experiencia del cuerpo propio como eje fundante de la organización del lenguaje de la danza contemporánea.</p> <p>A través de una práctica sostenida y de un entrenamiento corporal, se busca profundizar en la conectividad global e integración de los soportes básicos para el movimiento, así como la activación del centro del cuerpo y la articularidad en el movimiento.</p> <p>Se integra 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.</p>
Competencias y sub competencias	<p>Competencias:</p> <p>1.1 Interpreta danza contemporánea.</p> <p>Subcompetencias:</p> <p>Sc 1.1.1 Practicando habilidades corporales a través de la exploración somática, kinética y técnica del movimiento que amplifiquen su registro interpretativo.</p> <p>Sc 1.1.2 Aplicando elementos desde las dimensiones anatómicas y técnico-corporales, que faciliten y promuevan la eficiencia del movimiento.</p>



<p>Competencias transversales de la Universidad</p>	<p>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.</p>
<p>Resultados de aprendizaje</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- Integra nociones conceptuales de la danza contemporánea, a través de la incorporación de éstas a su práctica, para complementar y complejizar su experiencia cinestésica. 2- Activa la conexión de pelvis a columna vertebral y soportes, utilizándola en cambios de peso, nivel y locomoción de forma integrada, para organizar su movilidad en relación con el espacio. 3- Entrena cualidades físicas, a través de ejercicios de acondicionamiento corporal básicos, para potenciar fuerza, resistencia, flexibilidad, articularidad y velocidad en el movimiento. 4- Aplica las relaciones de ceder/empujar y alcanzar/traer en secuencias simples y de mediana complejidad, favoreciendo la relación del cuerpo con la gravedad y la relación centro periferia 5- Organiza su movilidad articular con claridad en direcciones y trayectorias, en exploraciones y secuencias simples, con el fin de desarrollar flujo secuencial de movimiento.
<p>Saberes/contenidos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Centro. <ul style="list-style-type: none"> - Habilitación de la pelvis como potencia organizadora del movimiento. - Soporte interno en movimientos globales y de columna. - Relación con la tierra desde la conexión y la alineación. - Locomociones con cambios de dirección, niveles y trayectorias espaciales simples que incluyan: rodadas, deslizamientos, saltos simples, empujes y alcances. 2. Espacio. <ul style="list-style-type: none"> - Percepción del espacio.



	<ul style="list-style-type: none">- Espacios al interior del cuerpo: articularidad, exploración de la movilidad del cuerpo, integración y disociación de sus partes.- Ceder/empujar y alcanzar/traer.- Inicio y secuencialidad en exploraciones y frases de movimiento.- Intencionalidad espacial.- Relación con la gravedad en movimientos de traslados de peso entre niveles y en un mismo nivel contemplando: cambios dinámicos, cambios de dirección, transferencias de peso, y la concepción del cuerpo como múltiple soporte. <p>3. Acondicionamiento.</p> <ul style="list-style-type: none">-Alineación y fortalecimiento de la estructura muscular axial.-Trabajo de la respiración aplicado a la mecánica de ejercicios de entrenamiento corporal funcional.-Estabilidad de estabilizadores mayores, hombros, caderas, soportes.-Movilidad articular, flexibilidad en extensión y contracción de la columna.-Trabajo de coordinación y organización funcional homo y contra lateral.-Fortalecimiento del centro como estabilizador principal del tren superior e inferior.-Trabajo de flexibilidad y fuerza de muscular en extensión y rotación.
<p>Metodologías</p>	<p>Curso teórico-práctico de carácter grupal. Contempla cuatro sesiones semanales de un total de 6,0 horas cronológicas a la semana. Tres de las sesiones serán de técnica contemporánea y una de acondicionamiento corporal para la danza.</p> <p>Los contenidos que contempla el programa se trabajarán a través de ejercicios de técnica y exploración personal, los que se integran en la realización de frases de movimiento.</p> <p>La clase considera una preparación para el movimiento, trabajo de suelo para práctica de contenidos, centro, desplazamientos, fraseos y, cuando corresponda, revisión y análisis de tareas. Se realizarán actividades que promuevan el trabajo individual y grupal, a través de</p>



	<p>ejercicios que fomenten la observación, la retroalimentación y la exploración. Además se contemplan espacios para la presentación y práctica de conceptos específicos de la técnica, así como espacios de conversación para motivar la reflexión en torno a las experiencias significativas para cada estudiante.</p> <p>Los recursos metodológicos empleados son la comprensión consciente del movimiento, la aplicación de un lenguaje o terminología del movimiento, la motivación por imágenes, la exploración práctica de principios de movimiento, la imitación kinética y la realización de tareas.</p> <p>Las sesiones de acondicionamiento corporal sumarán además: experiencias prácticas individuales y grupales con análisis propioceptivos y perceptivos 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; y desarrollo de una práctica funcional como soporte del entrenamiento.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Se realizarán 4 evaluaciones durante el semestre, que consideran la comprensión e integración de los contenidos en el trabajo práctico/reflexivo del estudiante, sumado a su responsabilidad y compromiso en el proceso de aprendizaje.</p> <p>Las evaluaciones de la práctica contemporánea serán dos, y ponderarán un 75% de la nota del curso.</p> <p>Las evaluaciones de la sección de entrenamiento corporal/ capacidades físicas, serán 2 y constituirán un 25% del curso.</p>
<p>Requisitos de aprobación</p>	<p>La participación presencial y práctica en clase es fundamental para el desarrollo, comprensión y aplicación de los contenidos.</p> <p>Los reglamentos de asistencia, justificación, promedios y examen se ajustan al Reglamento General de Pregrado y de la Facultad de Artes relativos a la presente Malla Curricular para Licenciatura en Artes, mención Danza.</p> <p>L_s estudiantes inasistentes a una evaluación, deberán presentar certificado de salud emitido por Secretaria de Estudios para acordar con la profesora una próxima fecha de evaluación, en caso contrario se evaluará con Nota 1.0. En ese sentido, será responsabilidad de l_s estudiantes, justificar en un plazo prudente su inasistencia para poder solicitar a la docente una nueva fecha que sea cercana al término de la Unidad correspondiente.</p>



	<p>Calificación mínima de aprobación: 4,0</p> <p>Examen: es de carácter obligatorio</p> <p>Asistencia: mínima de 85%</p>
<p>Palabras clave</p>	<p>Danza contemporánea. Conciencia corporal. Respiración. Conectividad global. Fuerza de gravedad. Centro/pelvis. Articularidad . Acondicionamiento corporal. Cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).</p>
<p>Bibliografía</p>	<p>Obligatoria:</p> <p>Calais-Germain, B. Y Lamotte, A. <i>Anatomía para el movimiento.</i> Tomo I. Editorial La Liebre de Marzo. Barcelona 2014.</p> <p>Complementaria:</p> <p>Calais-Germain, B. Y Lamotte, A. <i>Anatomía para el movimiento.</i> Tomo II. Editorial La Liebre de Marzo. Barcelona 2014.</p>
<p>Recursos en línea</p>	<p>Planet Dance: Body Talk Part 1: https://youtu.be/AUZ9a06fOKg?si=W9qNZNZzYVjq9paY</p> <p>Planet Dance: Body Talk Part 2: https://youtu.be/DOUZZH8qdJ8?si=qCy5c9rzadWqXtAc</p> <p>Planet Dance: Body Talk Part 3: https://youtu.be/BuzGb7VvIMQ?si=5wyl1hDjDvvnfDt</p>