

PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR

Nombre	Técnicas Contemporáneas I
Nombre en inglés	Contemporary Techniques I
Unidad académica	Departamento de Danza - Facultad de Artes.
Duración/Ubicación	I Semestre
Horas presenciales y no presencial	7,5 horas presenciales 1,5 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 introduce la comprensión de conectividad global e integración de los soportes básicos para el movimiento, así como la sensación del propio peso y la relación con la fuerza de gravedad, la percepción de volumen y de ejes del cuerpo.</p> <p>Además, se desarrollan cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad), integrando las habilidades básicas (locomoción) desde un trabajo consciente de la respiración y alineaciones. Todo este trabajo se realiza estimulando siempre los procesos propioceptivos.</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>Sc1.1.2 Aplicando elementos desde las dimensiones anatómicas y técnico-corporales, que faciliten y promuevan la eficiencia del movimiento.</p>

Competencias transversales de la Universidad	<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>
Resultados de aprendizaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practica aspectos esenciales de la organización corporal: alineaciones anatómicas, conectividad global y radiación umbilical, en exploraciones físicas y secuencias de movimiento simples, para una realización segura, eficiente y sensible del movimiento. 2. Toma conciencia de las fases de la respiración y del gesto respiratorio como soporte interno, en prácticas de exploración y secuencias danzadas, con el fin de generar sensación de volumen interno y modulación del tono corporal. 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 principio de ceder/empujar, y variaciones de tono muscular, en movimiento exploratorio e inducido, para potenciar la relación del cuerpo con la fuerza de gravedad. 5. Valora una actitud activa, reflexiva y comprometida durante el proceso de aprendizaje, con el fin de implicarse de manera global en la práctica corporal.
Saberes/contenidos	<p>1. Cuerpo y conectividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención, intención y acción como componentes constitutivos de la práctica de la danza. - Sensación y percepción. - Respiración como soporte y volumen interno. - Postura dinámica: alineaciones anatómicas y conexiones músculo esqueléticas. - Conciencia corporal (ósea, muscular, orgánica): columna, 3 masas o volúmenes orgánicos (cabeza, canasta torácica y pelvis), extremidades superiores e inferiores. - Conectividad global: columna y torso con extremidades, implicando conexiones centro periferia, coxis-coronilla, escápula-mano, talones-isquiones.

	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinaciones homólogas, homolaterales y contralaterales. - Referencias espaciales: niveles, direcciones y planos del movimiento. - Cualidades físicas; fuerza, velocidad resistencia y elasticidad. <p>2. Cuerpo y gravedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percepción, conciencia y organización del peso corporal. - Relación con la gravedad, desde patrón ceder empujar y la modulación de tono. - Activación de un centro-soporte, conexión a tierra, concepción del cuerpo como múltiples soportes. - Estabilidad, balance muscular, articular; tobillo, cadera y hombro. - Estabilidad y movilidad global extremidad inferior y superior, estático y dinámico en traspaso de peso.
Metodologías	<p>Curso teórico-práctico de carácter grupal. Contempla cinco sesiones semanales de un total de 7,5 horas cronológicas a la semana. Tres de las sesiones estarán destinadas a la práctica de Técnicas Contemporáneas y dos sesiones al Acondicionamiento Corporal para la Danza.</p> <p>La metodología de Técnicas Contemporáneas abordará los contenidos que contempla el programa 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 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</p>

	<p>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>
Evaluación	<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 Técnicas Contemporáneas serán dos, y ponderarán un 60% de la nota del curso, en las siguientes fechas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 22 de abril. ● 24 de junio. <p>Las evaluaciones de la sección de entrenamiento corporal/ capacidades físicas, serán 2 y constituirán un 40% del curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25 abril. ● 20 junio. <p>El examen del curso considera ambas prácticas, reunidas en un solo hito evaluativo, que sería el 8 de julio.</p>
Requisitos de aprobación	<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>
Palabras clave	<p>Danza contemporánea. Conciencia corporal. Respiración. Conectividad global.</p>

	<p>Acondicionamiento corporal. Fuerza de gravedad. Cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).</p>
Bibliografía	<p>Obligatoria:</p> <p>Calais-Germain, B. Y Lamotte, La respiración: el gesto respiratorio, Tomo IV.</p> <p>Bardet, M. Pensar con mover. Cactus Ediciones. 2012.</p> <p>Complementaria:</p> <p>Calais-Germain, B. Y Lamotte, A. Anatomía para el movimiento. Tomo I. Editorial La Liebre de Marzo. Barcelona 2014.</p> <p>Calais-Germain, B. Y Lamotte, A. Anatomía para el movimiento Tomo II. Editorial La Liebre de Marzo. Barcelona 2014.</p>
Recursos en línea	<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=qCy5c9rzadWgXtAc</p> <p>Planet Dance: Body Talk Part 3: https://youtu.be/BuzGb7VvIMQ?si=5wyly1hDjdWvnfDt</p>