

**PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR**

<b>Componentes</b>	<b>Descripción</b>
Nombre del curso	Acondicionamiento Corporal para la Danza I.
Course Name	Body conditioning for dance I.
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, I 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 músculo-esquelético, 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 las 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 consciente 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	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	<p>1. Identifica con claridad los aspectos esenciales de las alineaciones anatómicas.</p> <p>2. Identifica y aplica en secuencias simples, nociones de anatomía y biomecánica relacionadas con el esqueleto axial, el esqueleto apendicular y su conectividad.</p> <p>3. Identifica los procesos biomecánicos y perceptivos de la respiración. para la asistencia en la movilidad. estabilidad y resistencia corporal.</p> <p>4. Activa y estabiliza el centro – adapta las articulaciones mayores (tobillo - 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.</p> <p>5-identifica 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 <i>core</i>, para un uso eficiente del torso.</p> <p>6.desarrolla el trabajo de flexibilidad del centro y tren inferior en relación a los rangos articulares principales. (movilidad articular y su rotación u/o extensión)</p> <p>7. Desarrolla las cualidades físicas condicionantes en relación a los resultados de aprendizajes anteriores.</p>

	(fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad)
Saberes / Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alineaciones anatómicas básicas; esqueleto axial y tren inferior.</li> <li>● Esquema corporal, propiocepción y percepción.</li> <li>● Conexiones globales (centro-periferia)</li> <li>● Activación de un centro-soporte y flexibilidad de su rango articular.</li> <li>● Fortalecimiento de la articularidad de la columna. (cervical,Dorsal, lumbar sacral)</li> <li>● Estabilidad, balance muscular, articular; tobillo, cadera y hombro.</li> <li>● Cualidades físicas; fuerza, velocidad resistencia y elasticidad.</li> <li>● Estabilidad y movilidad global, estático y dinámico en traspaso de peso.</li> <li>● Respiración consciente. .anatomia y fisiologia general de la respiración.</li> <li>● Osteología, miología y artrología del eje axial y tren inferior.</li> </ul>
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, el cual se realizará en sala.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Experiencias prácticas individuales y grupales con análisis propioceptivos y perceptivos reflexivos.</li> <li>● Experiencias corporales provenientes del stretching, prácticas orientales ( Chi Kung y Kalari)</li> <li>● Práctica guiada.</li> <li>● Observación y análisis de movimiento.</li> <li>● Trabajo cooperativo.</li> <li>● Desarrollo de una práctica funcional como soporte de su entrenamiento.</li> </ul>
Evaluación	<p>Tipos de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluación inicial diagnóstica</li> <li>● Evaluación de proceso</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluación integradora</li> <li>1- Primera evaluación: 30% Evaluación práctica, aspectos vinculados a la práctica y aplicación de contenidos relacionados con la práctica en sala.</li> <li>2- Segunda evaluación: 40% Evaluación práctica, aspectos vinculados a la práctica y aplicación de contenidos relacionados con anatomía.</li> <li>3- Tercera evaluación: 15% Prueba cognoscitiva aspectos teóricos de anatomía.</li> <li>4- Cuarta evaluación: 15% Prueba cognoscitiva aspectos teóricos de anatomía.</li> </ul>
<p>Requisitos de aprobación</p>	<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, con el porcentaje mínimo de asistencia establecido en el artículo 7.</p> <p>Artículo 7º La asistencia a actividades curriculares obligatorias que serán determinadas en cada programa de curso o actividad curricular, será de un 85% para las actividades curriculares práctico – teóricas, y 80% para las actividades curriculares teóricas. El cumplimiento de estas disposiciones, será constatado por el profesor de la actividad curricular correspondiente.</p> <p>Sin embargo, en el caso del estudiante que no alcance la nota 5.0 en el promedio de las dos evaluaciones de la unidad de Anatomía, deberá rendir examen con los contenidos de dicha unidad de temática.</p>
<p>Palabras clave</p>	<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>
<p>Bibliografía obligatoria</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eric Franklin, Danza: Acondicionamiento Físico , Ed. Paidotribo, Buenos Aires. 2007.</li> <li>2. atlas de anatomía humana “ Frank H Netter. MD</li> <li>3. Calais-Germain, B. Anatomía para el movimiento. Tomo I y II. Editorial La Liebre de Marzo S.L, Barcelona 2010.</li> </ol>

Bibliografia  
complementaria

Wynn Kapit / Lawrence M. Elson, L Anatomie a colorier