

PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR

Componentes	Descripción
Nombre del curso	Acondicionamiento Corporal para la Danza III.
Course Name	Body conditioning for dance III.
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 II
Propósito formativo	<p>Curso de carácter práctico-teórico que integra contenidos provenientes de diversas visiones y aproximaciones corporales concentradas en sistemas somáticos, biomecánica, prácticas orientales y el deporte.</p> <p>En este semestre el énfasis está en potenciar el desarrollo de las propias posibilidades corporales considerando debilidades y fortalezas en relación a las capacidades físicas cuantitativas de resistencia cardiovascular, flexibilidad pasiva, estática y dinámica, fuerza relativa, fuerza específica y velocidad; y cualitativas de: alineación, conectividad, soporte de la respiración .</p>

	Procesos de atención y autodisciplina, entregando herramientas para desarrollar una práctica autónoma.
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 de 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 mejor
Resultados de aprendizaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplica y valora los aspectos esenciales de las alineaciones anatómicas, necesarios para una práctica segura y eficiente. 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 . 3. Desarrolla las cualidades físicas coordinativas y condicionantes (fuerza, resistencia, flexibilidad) 4. Ejercita y valora los procesos mecánicos y perceptivos de la respiración para asistencia en movilidad, estabilidad y resistencia corporal.

<p>aberes / contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>1 Organización y conciencia postural- Esquema corporal</u> • ASANAS: • Alineaciones • Relación de fuerzas y contra fuerzas • Postura dinámica (modulación tónica) • Conexiones globales (centro-periferia, homólogas, homolaterales y contralaterales) • Centro de peso • <u>2 Estabilidad y Flexibilidad</u> • Articulaciones y sus rangos • planos • Estabilidad del tren superior • Cualidades físicas condicionantes y coordinativas. • <u>3 Respiración</u> • Pranayama
<p>Metodologías</p>	<p>Clases vía remota, donde se trabajará la ejecución de Asanas y ejercicios basados en diversos sistemas y estilos de 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 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>Las clases se realizarán semanalmente con dos encuentros sincrónicos, también se dejarán cápsulas</p>

	<p>necesarias para reforzar zonas o temas específicos.</p> <p>Modelo de clases:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presentación, práctica y análisis de las Asanas, desde las básicas a las avanzadas progresivamente. progresión en la complejidad de estas será de acuerdo a los avances que se logren de manera individual en cada práctica. -Análisis del movimiento, correcciones y observaciones individuales. -Espacio de conversación para la reflexión en torno a las experiencias de cada estudiante.
evaluación	<p>Se realizarán dos controles prácticos técnicos y una autoevaluación.</p> <p>El estudiante será informado de los criterios específicos de cada evaluación una semana antes de fecha del control.</p>
requisitos de probación	<p>La asistencia mínima de ésta actividad curricular es de 85%, 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 obtiene 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	- Scott John, Ashtanga Yoga, guía esencial paso a paso al yoga dinámico. Gaia Ediciones

bibliografía
complementaria

- Iyengar B.K.S., La Luz Del Yoga. Kairós ISBN 84-7245-309-X