



DANZA
ESCUELA DE PREGRADO
FACULTAD DE ARTES
UNIVERSIDAD DE CHILE

NOMBRE ACTIVIDAD CURRICULAR

En español **Acondicionamiento para la Danza**

En inglés **Conditioning for dance**

Unidad académica/organismo que lo desarrolla:

FACULTAD DE ARTES
DEPARTAMENTO DE DANZA

Horas de trabajo presencial y no presencial:

3.0 presencial y 2.0 no presencial

Número de Créditos

6,75

Tipo de Créditos

Definido en el artículo 7 del Reglamento General de los programas académicos de la Facultad de Artes (decreto exento N°002610)

Objetivo General de la Asignatura

1. Reconocer los aspectos esenciales de las alineaciones anatómicas y conexiones globales para una práctica conciente y segura hacia la obtención de una postura dinámica.
2. Desarrollar fuerza, flexibilidad y resistencia como pilares fundamentales de un entrenamiento corporal con un enfoque saludable.

Objetivos Específicos de la Asignatura

UNIDAD 1: Conciencia estructura óseo muscular

Objetivo específico: identificar conexiones y alineaciones dinámicas, relaciones y direcciones óseas; coronilla - coxis, coxis-talón, manos-hombros, caderas-pies.

UNIDAD 2: Uso de la Energía y resistencia

Objetivo Específico: desarrollar el trabajo de activar y ampliar los rangos articulares y musculares por medio de ejercicios que integren el despliegue del cuerpo en su totalidad, (Conectividad del soporte y centro en disociación del tren superior e inferior), logrando estimular por períodos variados la resistencia.

UNIDAD 3: Fuerza y Flexibilidad

Objetivo específico: Ejecutar posturas y posiciones básicas. Trabajar la fuerza específica de los distintos segmentos; brazos, torso, centro, piernas y espalda. Proporcionar a la integridad del trabajo corporal una mejor estabilidad articular, potencia muscular y elongación.

Saberes/Contenidos

UNIDAD 1: Conciencia estructura óseo muscular

Contenidos: Conexiones y alineaciones dinámicas de la postura, conexión del centro como soporte integral del tren superior e inferior.

UNIDAD 2: Uso de la Energía y resistencia

Contenidos: Manejo de la energía y resistencia, trabajo integral en la utilización total del cuerpo, lograr desarrollo de ejercicios por períodos de tiempo variados y su mantención, esto en coordinación consiente con la utilización de la respiración.

UNIDAD 3: Fuerza y Flexibilidad

Contenidos: Potenciar y ampliar los rangos articulares y musculares, trabajo específico en distintos segmentos, brazos, torso, centro, piernas y espalda, estabilidad, fuerza y elongación articular y muscular.

Metodología

Propuesta Metodológica

Contenidos y aplicación

Los contenidos de cada unidad son transversales y se articulan en cuatro ciclos que desarrollan los contenidos de manera progresiva. Los criterios de los ciclos son: **ciclo uno: proceso inicial, ciclo dos: reconocimiento-conciencia, ciclo tres: integración-asociación y ciclo cuatro: desarrollo y fortalecimiento**. Estos ciclos tendrán una duración de 2 meses aproximadamente.

Al principio de año habrá más énfasis en la unidad uno, proporcionando una base más conciente al estudiante, de esta manera a medida que vayan tomando mayor conciencia y resistencias se podrá aplicar con mayor énfasis la unidad dos de energía y resistencia llegando con mayor intensidad al desarrollo de la unidad tres de fuerza y flexibilidad.

Ciclo 1 -Proceso inicial

- organización postural por medio del trabajo del soporte y la correcta alineación.
- activación de las conexiones y sensibilidad ósea, conectividad coronilla- coxis, coxis-talón, manos-hombros-caderas-pies
- conciencia de la respiración por medio del reconocimiento de nuestra estructura.
- práctica de primeras secuencias de yoga, pertinentes a las conexiones primarias.
- práctica de primeros ejercicios de pilates en fortalecimiento del centro.

Ciclo 2 -Reconocimiento – conciencia

- Refuerzo de las conexiones básicas, sumando su progresión hacia las conexiones coronilla coxis, centro lateral, homolateral y contralateral.
- Profundización de los soportes, sensibilidad y movilidad.
- direcciones y movilizandando desde el traspaso dinámico del peso.
- desarrollar la potencia y tono muscular.
- desarrollo de la resistencia incorporando la conciencia con la respiración y por ende oxigenación adecuada.
- Continuación y progresión secuencial de la activación de la flexibilidad y la fuerza por medio de la practica de algunas secuencias de yoga, Pilates y comenzaremos a aplicar además ciertos ejercicios de stretching funcional.

Ciclo 3 – integración- asociación

- Aplicación unidad 1 y 2: conexiones y coordinaciones básicas, Integración de uso de la energía y resistencia hacia el trabajo de la fuerza y flexibilidad.
- Ampliar el rango de conectividad articular, sensibilidad, y empuje pasando por nivel medio y bajo.
- Fortaleceremos la practica de la energía y resistencia por medio de las secuencias de yoga que hemos venido desarrollando. Fortaleciendo el centro y sus extremidades, trabajando con mayor énfasis la resistencia por medio de posturas en relación a la respiración y mantención.
- Seguiremos desarrollando el fortalecimiento del centro, por medio del método Pilates, practicando ejercicios de activación y fortalecimiento del centro.
- Ejercicio de stretching funcional; movilidad de la columna vertebral conectando el tren superior e inferior, por medio de la activación articular de la columna vertebral.

Ciclo 4 -Desarrollo y fortalecimiento de los conocimientos

- Aplicación unidad 1,2 y 3: conciencia y conectividad, integración de la energía y resistencia para la buena aplicación hacia el trabajo de fuerza y flexibilidad.
- Ampliar el rango de conectividad articular y empuje pasando por distintos niveles, alto, medio bajo.
- Aplicación del uso conciente de la energía y resistencia por medio de las secuencias de yoga ya aprendidas. Fortaleciendo el centro y sus extremidades, trabajando con mayor énfasis la resistencia por medio de posturas en relación a la respiración y mantención.
- Potencia del centro, por medio del método Pilates, practicando ejercicios de activación y fortalecimiento del centro tanto en mantención como en traslación, integrando las extremidades del tren superior e inferior dentro de las secuencias.
- Ejercicio de stretching funcional para el trabaja de fuerza y flexibilidad;
movilidad de la columna conectando el tren superior e inferior, por medio de la activación articular y muscular de la columna vertebral. Conectividad y movilidad de la articularidad de la pelvis en postura

frontal y rotación lateral. Trabajo en graduación en su mantención y activación, potencia y resistencia.

Evaluación

Durante el Año se realizarán 4 evaluaciones.

Una primera evaluación diagnostica informativa

Además, se entregarán 3 devoluciones de su proceso;

1 era devolución a comienzos como parte de su evaluación diagnostica.

2 da devolución a mediados del primer semestre.

3 era devolución a mediados del segundo semestre.

2 notas cada semestre con un 50%.

Que contengan cada una el proceso de aplicación de cada unidad.

El instrumento de evaluación será una clase práctica, informada con anticipación de una semana, entregando los criterios y pautas de evaluación al estudiante.

Criterios de evaluación:

Aspectos generales:

- Resistencia.
- Fuerza y Flexibilidad.
- Actitud conciente de su trabajo

Aspectos específicos:

- Ejecución de posturas.

- Alineación
- Conexión
- movilidad articular.

Requisitos de Aprobación

REGLAMENTO DE ASISTENCIA

La asistencia de los estudiantes a las actividades curriculares, es obligatoria, dentro de los márgenes que establecen los respectivos reglamentos específicos de los planes de estudios de cada programa académico. en todo caso el margen mínimo de asistencia exigida, no podrá ser inferior a un 60% de las clases efectivamente realizadas.

El cumplimiento de las disposiciones anteriores será constatado por el profesor de la actividad curricular correspondiente. el margen obligatorio de asistencia para las menciones y actividades curriculares que se señalan, será el siguiente: 85% para todas las actividades curriculares especializadas del plan de estudios de la licenciatura en artes en sus menciones: composición, danza y teoría de la música.

Quienes no cumplan con lo estipulado anteriormente, no podrán rendir examen en la actividad de que se trate, excepto que:

* Justifiquen su inasistencia en un plazo no superior a los dos (2) días hábiles siguientes a la fecha de producida la inasistencia, con documento oficial emitido por el SEMDA, o por un profesional especializado privado, o por el servicio de bienestar estudiantil de la facultad. el interesado presentará su solicitud en la secretaría de estudios, la que la informará a la dirección de escuela para su resolución y ésta, si procede la informará a las instancias correspondientes, para que se otorguen al alumno las facilidades necesarias para recuperar las actividades realizadas.

* Tengan, en cada caso, una nota de presentación a examen no inferior a cuatro (4), no pudiendo acogerse a ofrecimiento de nota.

- 85% obligatoria, menos del 80% debe estar justificado y tener nota 4.0.
- 85% asistencia + cualquier nota da examen
- 85% asistencia justificada + nota 4.0 da examen
- 85% asistencia justificada + nota bajo 4.0 no da examen
- 85% asistencia no justificada no da examen incluso con nota 7.0

Palabras Clave

- - conciencia
- conectividad ósea articular
- alineación
- practica convergente
- fuerza y flexibilidad
- Respiración

Bibliografía Obligatoria

Bibliografía Complementaria

“Anatomía para el Movimiento” Blandine, Calais-Germain 1999, (Complementaria). “atlas de anatomía humana “ Frank H Netter. MD	El árbol del Yoga, B.K.S. Iyengar
---	--