

PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR

Componentes	Descripción
Nombre del curso	Acondicionamiento Corporal para la Danza II.
Course Name	Body conditioning for dance II.
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, II semestre
Requisitos	Acondicionamiento Corporal para la Danza I

Propósito formativo	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). 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.
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	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.

Resultados de aprendizaje	1. Organiza e integra los segmentos del cuerpo de acuerdo a las alineaciones anatómicas y sus conexiones propiciando una práctica segura y eficiente en posiciones supino, prono, sedente y lateral. 2. Identifica el movimiento y estabilización a nivel de la cintura escapular (en relación al tren superior). 3. Asocia el ciclo respiratorio a coordinaciones de movimiento específicas, favoreciendo la conexión entre el centro (<i>core</i>) y las extremidades, así como la protección de la columna lumbar. 4. Ejecuta combinaciones entre miembro superior e inferior, en conexión con la columna, tomando como punto de partida el conjunto muscular del <i>core</i>. 5. Desarrolla de forma global el control muscular tanto para la fuerza, flexibilidad y equilibrio a través del uso constante de la respiración y fortalecimiento del <i>core</i>, favoreciendo secuencias de movimiento con y sin locomoción
Saberes / Contenidos	• Principios del método Pilates (Respiración, Colocación pélvica, Colocación de la caja torácica, Movimiento y estabilización de las escápulas, Colocación de la cabeza y de la columna cervical, Elongación axial, Integración de principios) • Alineaciones anatómicas y conexiones músculo esqueléticas. • Pelvis neutra. • Posiciones supino, prono, sedente, lateral. • Respiración y su coordinación. • Conexiones globales (centro-periferia, homólogas, homolaterales y contralaterales) • Fortalecimiento y flexibilidad de la columna en sus diferentes posibilidades (Flexo-extensión, Rotación, Inclínación lateral) • Equilibrio-Suspensión • Fuerza-flexibilidad-control(<i>core</i>) • Desde la Anatomía, organización estructural de pelvis, miembro inferior y superior, relacionando con C. Vertebral

Metodologías	Curso práctico-teórico, con carácter individual que contempla tres sesiones presenciales a la semana. Se integran contenidos anatómicos y biomecánicos a través de prácticas ligadas al acondicionamiento corporal, el cual se realizará en sala. El curso se desarrolla conociendo y profundizando en los principios del método Pilates, los que serán explorados en el trabajo de “Mattwork”(trabajo en colchoneta) que contempla ejercicios realizados en posiciones: supino, sedente, prono y lateral respectivamente, construyendo una secuencia que pueda ser llevada a la práctica de forma íntegra al terminar el curso. Durante la práctica, se instará a los estudiantes a visibilizar vínculos con los contenidos que se abordan en el ramo de Anatomía así como también, observar el aporte de este curso en la práctica general de la danza y el autocuidado. El trabajo será observado en detalle de forma individual a fin de verificar la comprensión y correcta ejecución por parte de los estudiantes. Se dedicará los últimos 15 minutos de la clase para llevar una bitácora o cuaderno de seguimiento del curso por parte de los estudiantes. La incorporación de contenidos de anatomía se desarrollará a través de una experiencia aplicada a la danza, en un proceso metodológico que incorpora la lectura, análisis, visualización, tacto, movilización.
Evaluación	Tipos de evaluación: ● Evaluación inicial diagnóstica ● Evaluación de proceso ● Evaluación integradora 1- Primera evaluación: 30% Evaluación práctica, aspectos vinculados a la práctica y aplicación de contenidos relacionados con la práctica en sala. 2- Segunda evaluación: 40% Evaluación práctica, aspectos vinculados a la práctica y aplicación de contenidos relacionados con anatomía. 3- Tercera evaluación: 15% Prueba cognoscitiva aspectos teóricos de anatomía. 4- Cuarta evaluación: 15% Prueba cognoscitiva aspectos teóricos de anatomía.

Requisitos de aprobación	La asistencia mínima de ésta actividad curricular es de 85%, siguiendo los artículos 6, 7 ,8 y 9 del Reglamento de la carrera. El Estudiante debe presentarse a examen, siguiendo lo estipulado en el artículo 10, pudiendo aprobar con la nota mínima de 4,0. La actividad académica permite la eximición de examen con nota 5.0.
Palabras clave	Acondicionamiento Físico. Respiración. Alineación . Control. Coordinación, conexión y equilibrio. Anatomía. Fuerza. Flexibilidad. Core. Columna.
Bibliografía obligatoria	1. Eric Franklin, Danza: Acondicionamiento Fisico , Ed. Paidotribo, Buenos Aires. 2007. 2. Calais-Germain, B. Anatomía para el movimiento. Tomo I y II. Editorial La Liebre de Marzo S.L, Barcelona 2010.
Bibliografía complementaria	Netter, F. <i>Atlas de anatomía humano</i>. 6º edición. Editorial Elsevier, Madrid 2015.