

**PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR**

<b>Componentes</b>	<b>Descripción</b>
Nombre del curso	Acondicionamiento Corporal para la Danza IV.
Course Name	Body conditioning for dance IV.
Código	
Unidad académica/ Organismo de la Unidad académica que lo desarrolla	Facultad de Artes, Departamento de Danza
Carácter	Semestral, obligatorio
Número de créditos ECT	2
Área de Formación	Interpretación en Danza Contemporánea
Nivel	IV semestre
Requisitos	Acondicionamiento Corporal para la Danza III
Propósito formativo	<p>Curso de carácter práctico que integra contenidos provenientes de diversas visiones y aproximaciones corporales concentradas en sistemas somáticos, prácticas orientales y el deporte.</p> <p>El énfasis de este semestre está en el trabajo del Core con variedad de equilibrio y superficie de contacto, el trabajo de respiración, atención concentrada, profundización en las cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) mas complejas integrando habilidades básicas (locomoción y fuerza explosiva. Incentivando una práctica autónoma.</p>
Competencias específicas a las que contribuye el curso	1 Interpretar danza contemporánea.

<p>Sub-competencias específicas a las que contribuye el curso</p>	<p>1.1.1 Aplicando habilidades corporales a través de la exploración somática, kinética y técnicas del movimiento para ampliar su registro interpretativo.</p>
<p>Competencias genéricas transversales a las que contribuye el curso</p>	<p>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>
<p>Resultados de aprendizaje</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distingue y Aplica los aspectos esenciales de las alineaciones anatómicas, necesarios para una práctica segura y eficiente, discriminando lo necesario para cada ejercicio.</li> <li>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 .</li> <li>3. Amplía el desarrollo de las cualidades físicas coordinativas y condicionantes (fuerza, resistencia, flexibilidad).</li> <li>4. Ejercita y aplica con discriminación los procesos mecánicos y perceptivos de la respiración para asistencia en la movilidad, estabilidad y resistencia corporal según las necesidades que plantea cada ejercicio</li> </ol> <p>Respiración</p>
<p>Contenidos / Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alineaciones anatómicas</li> <li>• Postura dinámica (modulación tónica)</li> <li>• Conexiones globales (centro-periferia, homólogas, homolaterales y contralaterales)</li> <li>• Centro de peso</li> <li>• Cualidades físicas condicionantes y coordinativas.</li> <li>• Respiración</li> <li>• Estabilidad del tren superior</li> </ul> <p>Centro Core con variedad de equilibrio y superficie de contacto</p>

Respiración intencionada en y para el movimiento (Pranayamas específicos)

La forma de instrucción será principalmente la guiada al comienzo del curso, para luego pasar a una práctica personal de cada estudiante.

Clases prácticas, donde se trabajará la ejecución de Asanas y ejercicios basados en diversos sistemas y estilos Yoga quedándonos una vez avanzado el trabajo con Astanga Vinyasa Yoga. Se hará análisis del movimiento que ejecuta y se trabajará con especial atención en la autocorrección.

En cada clase se promoverá principalmente el trabajo individual por sobre el grupal 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 fortalezas y pueda ir progresando en la mejora de cada aspecto, por medio del énfasis en la experiencia interna y personal con las Asanas practicadas en clases.

Modelo de clases:

- Presentación, práctica y análisis de las Asanas, desde las básicas a las avanzadas progresivamente. La progresión 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 grupales e individuales.
- Espacio de conversación para la reflexión en torno a las experiencias de cada estudiante.

Se realizarán tres controles prácticos técnicos.

Dichas evaluaciones se harán cada 5 semanas aprox.

El estudiante será informado de los criterios específicos de cada evaluación una semana antes de la fecha

	control.
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>El estudiante podrá eximirse del examen final si obtiene 85% de asistencia real y nota de presentación 5,0.</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>
palabras clave	Desarrollo de las propias posibilidades corporales, fuerza, flexibilidad, Respiración, Autodisciplina
bibliografía obligatoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miele Angelo Michele, Astanga Yoga. Editorial: Lino Miele Via cassia, 698 00189 Rome, Italy</li> <li>- Scott John, Ashtanga Yoga, guía esencial paso a paso al yoga dinámico. Gaia Ediciones</li> </ul>
bibliografía complementaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iyengar B.K.S., La Luz Del Yoga. Kairós ISBN 84-7245-309-X</li> <li>- Las Posturas Claves en el Hatha Yoga, Claves Científicas Volumen II, Ray Long, Ed. Acanto, 2008.</li> </ul>