

PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR

Componentes	Descripción
Nombre del curso	Técnicas Contemporáneas II
Course Name	Contemporary Techniques II
Código	TECO232-102-1
Unidad académica/organismo de la unidad académica que lo desarrolla	Departamento de Danza - Facultad de Artes.
Carácter	Obligatorio
Número de créditos SCT	6
Línea de Formación	Formación Básica (FB)
Nivel	II semestre
Requisitos	Técnicas Contemporáneas I
Propósito formativo	Curso de carácter práctico, que profundiza en la práctica corporal de las herramientas iniciales que permiten comprender la experiencia del cuerpo propio como eje fundante de la organización del lenguaje de la danza contemporánea. A través de una práctica sostenida y de un entrenamiento corporal, se busca profundizar en la conectividad global e integración de los soportes básicos para el movimiento, así como la activación del centro del cuerpo y la articularidad en el movimiento. Se integra 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) más complejas integrando habilidades básicas (locomoción) y fuerza explosiva. Incentivando una práctica autónoma.
Competencias específicas a las que contribuye el curso	1. Interpreta danza contemporánea.
Sub competencias específicas a las que contribuye el curso	Sc 1.1.1 Practicando habilidades corporales a través de la exploración somática, kinética y técnica del movimiento que amplifiquen su registro interpretativo. Sc1.1.2 Aplicando elementos desde las dimensiones anatómicas y técnico- corporales, que faciliten y promuevan la eficiencia del movimiento.

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.
Resultados de aprendizaje	1- Integra nociones conceptuales de la danza, a través de la incorporación de éstas a su práctica, para complementar y complejizar su experiencia cinestésica. 2- Activa la conexión de la pelvis a columna vertebral y soportes, integrándola como centro motor en cambios de peso, nivel y locomoción, para organizar su movilidad en conexión a tierra y relación con el espacio. 3- Entrena cualidades físicas, a través de ejercicios de acondicionamiento corporal básicos, para potenciar fuerza, resistencia, flexibilidad, articularidad y velocidad en el movimiento. 4- Aplica las relaciones de ceder/empujar y alcanzar/traer en secuencias simples y de mediana complejidad, favoreciendo la relación del cuerpo con la gravedad y la relación centro periferia 5- Organiza su movilidad articular con claridad en direcciones y trayectorias, en exploraciones y secuencias simples, con el fin de desarrollar flujo secuencial de movimiento. 6- Valora una actitud activa, colaborativa, reflexiva y comprometida durante el proceso de aprendizaje, con el fin de implicarse de manera global en la práctica corporal.

**Saberes /
Contenidos**

1. Centro.
 - Habilitación de la pelvis como potencia organizadora del movimiento.
 - Soporte interno en movimientos globales y de columna.
 - Relación con la tierra desde la conexión y la alineación.
 - Locomociones con cambios de dirección, niveles y trayectorias espaciales simples que incluyan: rodadas, deslizamientos, saltos simples, empujes y alcances.
2. Espacio.
 - Percepción del espacio.
 - Espacios al interior del cuerpo: articularidad, exploración de la movilidad del cuerpo, integración y disociación de sus partes.
 - Ceder/empujar y alcanzar/traer.
 - Inicio y secuencialidad en exploraciones y frases de movimiento.
 - Intencionalidad espacial.
 - Relación con la gravedad en movimientos de traslados de peso entre niveles y en un mismo nivel contemplando: cambios dinámicos, cambios de dirección, transferencias de peso, y la concepción del cuerpo como múltiple soporte.
- 3. Acondicionamiento.**
 - Alineación y fortalecimiento de la estructura muscular axial.
 - Trabajo de la respiración aplicado a la mecánica de ejercicios de entrenamiento corporal funcional.
 - Estabilidad de estabilizadores mayores, hombros, caderas, soportes.
 - Movilidad articular, flexibilidad en extensión y contracción de la columna.
 - Trabajo de coordinación y organización funcional homo y contra lateral.
 - Fortalecimiento del centro como estabilizador principal del tren superior e inferior.
 - Trabajo de flexibilidad y fuerza de muscular en extensión y rotación.

Metodología	Curso teórico-práctico de carácter grupal. Contempla cuatro sesiones semanales de un total de 7,5 horas cronológicas a la semana. Tres de las sesiones serán de técnica contemporánea y dos de acondicionamiento corporal para la danza. Los contenidos que contempla el programa se trabajarán a través de ejercicios de técnica y exploración personal, los que se integran en la realización de frases de movimiento. La clase considera una preparación para el movimiento, trabajo de suelo para práctica de contenidos, centro, desplazamientos, fraseos y, cuando corresponda, revisión y análisis de tareas. Se realizarán actividades que promuevan el trabajo individual y grupal, a través de ejercicios que fomenten la observación, la retroalimentación y la exploración. Además se contemplan espacios para la presentación y práctica de conceptos específicos de la técnica, así como espacios de conversación para motivar la reflexión en torno a las experiencias significativas para cada estudiante. Los recursos metodológicos empleados son la comprensión consciente del movimiento, la aplicación de un lenguaje o terminología del movimiento, la motivación por imágenes, la exploración práctica de principios de movimiento, la imitación kinética y la realización de tareas. Las sesiones de acondicionamiento corporal sumarán además: experiencias prácticas individuales y grupales con análisis propioceptivos y perceptivos reflexivos; experiencias corporales provenientes del stretching, practicas orientales (Chi Kung y Kalari) y práctica de patrones primarios de percepción y movilidad para la danza; práctica guiada; observación y análisis de movimiento; trabajo cooperativo; y desarrollo de una práctica funcional como soporte del entrenamiento.
Evaluación	Se realizarán 4 evaluaciones durante el semestre, que consideran la comprensión e integración de los contenidos en el trabajo práctico/reflexivo del estudiante, sumado a su responsabilidad y compromiso en el proceso de aprendizaje. Las evaluaciones de la práctica contemporánea serán dos, y ponderarán un 60% de la nota del curso. Las evaluaciones de la sección de entrenamiento corporal/ capacidades físicas, serán 2 y constituirán un 40% del curso.
Requisitos de aprobación	La participación presencial y práctica en clase es fundamental para el desarrollo, comprensión y aplicación de los contenidos. Los reglamentos de asistencia, justificación, promedios y examen se ajustan al Reglamento General de Pregrado y de la Facultad de Artes relativos a la presente Malla Curricular para Licenciatura en Artes, mención Danza.

	L_s estudiantes inasistentes a una evaluación, deberán presentar certificado de salud emitido por Secretaria de Estudios para acordar con la profesora una próxima fecha de evaluación, en caso contrario se evaluará con Nota 1.0. En ese sentido, será responsabilidad de l_s estudiantes, justificar en un plazo prudente su inasistencia para poder solicitar a la docente una nueva fecha que sea cercana al término de la Unidad correspondiente. Calificación mínima de aprobación: 4,0 Examen: es de carácter obligatorio Asistencia: mínima de 85%
Palabras clave	Danza contemporánea. Conciencia corporal. Respiración. Conectividad global. Fuerza de gravedad. Centro/pelvis. Articularidad . Acondicionamiento corporal. Cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).
Bibliografía obligatoria	Calais-Germain, B. Y Lamotte, A. Anatomía para el movimiento. Tomo I. Editorial La Liebre de Marzo. Barcelona 2014.
Bibliografía complementaria	Calais-Germain, B. Y Lamotte, A. Anatomía para el movimiento. Tomo II. Editorial La Liebre de Marzo. Barcelona 2014. RECURSOS EN LÍNEA: Planet Dance: Body Talk Part 1: https://youtu.be/AUZ9a06fOKg?si=W9qNZNZzYVjq9paY Planet Dance: Body Talk Part 2: https://youtu.be/D0UZZH8qdJ8?si=qCy5c9rzadWgXtAc Planet Dance: Body Talk Part 3: https://youtu.be/BuzGb7VvIMQ?si=5wyly1hDjdWvnfDt