



UNIVERSIDAD DE CHILE
FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS
AREA DEPORTES Y RECREACION

CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Danza del Vientre Damas
CODIGO	: DR 25A
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	: 4 (dos sesiones semanales de 90')
CUPOS	: 25
UNIDAD ACADEMICA	: Escuela de Ingeniería y Ciencias.
PROFESOR RESPONSABLE	: Raquel Farías
CARÁCTER	: Práctico
REQUISITOS	: No tiene

1.-OBJETIVOS

1. Desarrollar una actividad física completa necesaria para la salud integral de la estudiante.
2. Obtener la postura corporal que requiere la danza del vientre.
3. Aprender control corporal básico para el logro de los pasos más clásicos de esta disciplina.

2.- CONTENIDOS

1. Trabajo postural.
2. Elongación muscular completa.
3. Flexibilización de las articulaciones.
4. Equilibrio con base de sustentación cerrada.
5. Movimientos ondulatorios de vientre, cadera, tronco, cabeza, brazos y manos.
6. Movimientos bruscos de cadera, tronco y vientre.
7. Coreografías y fraseos simples.

3.- ACTIVIDADES

1. Pre calentamiento inicial.
2. Trabajo en suelo, fortalecimiento muscular y elongación.
3. Trabajo de movimientos ondulatorios simples y combinados.
4. Técnicas de expresión.
5. Técnicas de movimientos bruscos.
6. Vibración y resistencia.
7. Fraseo simple.
8. Aprendizaje mediante coreografía.
9. Improvisación y baile.

4.- EVALUACION

- 1. Asistencia: Se permitirá un máximo de 6 inasistencias descontando 0,5 puntos por cada una.**
- 2. Se realizará trabajo final, que consistirá en un baile individual con vestuario donde se evaluará principalmente postura y control corporal.**
- 3. La nota final se calculará promediando un 60% de la nota de asistencia con un 40% de la nota por el trabajo final.**