

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Fitness Ancestral dance

CNR: 36527

CÓDIGO: Depo 1013

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI_NO_X

PROFESOR RESPONSABLE: Luisa Fernanda Zúñiga Antolinez

CORREO ELECTRÓNICO: lf.zuniga@uniandes.edu.co

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: **Bloque Neón** y zoom

HORARIO: Miércoles 12:30m – 1:15 p.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

En el mundo contemporáneo se hace cada vez más vigente un cuestionamiento del individuo respecto al impacto que tiene su herencia histórica y cultural en su carácter, sus pensamientos, sus formas de vida y, por ende, en sus formas de relacionarse en sociedad. Dicho cuestionamiento afecta de forma directa al creador quien busca identificar aquellas particularidades que caracterizan su propio ser. Particularidades que están determinadas por distintos aspectos; entornos culturales, educativos, políticos, geográficos, religiosos, entre otros, que se traducen en expresiones creativas distintas que posiblemente caracterizan su quehacer.

La danza afro tradicional es una disciplina que busca identificar en el ser como tal todo aquello que lo hace particular dentro y fuera de un espacio concreto. Permite que el estudiante pueda tener un acercamiento a su propio yo y al de los demás de forma respetuosa empleando como herramienta su cuerpo y las percusiones africanas. En otras palabras, es un espacio de autorreconocimiento.

A través de la ejecución de movimientos básicos de la danza africana, la y el estudiante avanzará en su formación para poder interactuar con otras personas en ejercicios que lo llevarán a una creación colectiva permitiendo así que aspectos relevantes como la solidaridad, el trabajo en grupo, la resolución de conflictos, la negociación, la autogestión, el manejo de situaciones de presión, entre otros, sean vivenciados en el salón de danzas.

Por otra parte, existe una preocupación fuerte en cuanto al sedentarismo existente en la población actual, sedentarismo a causa de la rutina del día a día y mal aprovechamiento del tiempo dejando de última opción el autocuidado.

La danza ha permitido que los seres humanos puedan ejercitarse a partir de partituras que promueven la actividad física y el entrenamiento funcional.

Fitnes Ancestral dance nace como respuesta a la inquietud acerca de un espacio que permita al sujeto bailar y ejercitarse de manera constante sin pensar en el cansancio y agotamiento muscular.

Este espacio permite que el cuerpo estudiantil, pueda aprender ritmos africanos tradicionales y a la vez involucrar en la ejecución de la danza ejercicios que fatiguen los diversos músculos del cuerpo trayendo consigo como resultado un entrenamiento de alto rendimiento a partir de danzas africanas.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Aportar a la formación integral del individuo herramientas que le permitan relacionarse con los otros a través de las danzas afroamericanas.
- Promover la importancia del respeto de las diversas manifestaciones culturales y étnicas de cada individuo en la cotidianidad.
- Generar un espacio de auto-reconocimiento y aceptación del individuo por medio de la música tradicional africana.
- Fomentar la actividad física en el cuerpo estudiantil del centro deportivo por medio de la danza tradicional africana y el entrenamiento funcional

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<i>Actividades presenciales:</i> Exposición de los temas a tratar en el semestre. Ejercicios de disociación corporal por medio de las percusiones africanas y el entrenamiento funcional que le permitan al individuo la comprensión de su cuerpo. Ejercicios de planimetría grupal en la danza africana y el entrenamiento funcional. Reflexiones finales de cada sesión.	<i>Actividades independientes:</i> Escucha de percusión africana y ritmos tales como: macru, djole, tiriba y sorsomet. Realizar actividad cardiovascular una hora más en el transcurso de la semana. Investigación de contenido sobre identidad, cultura, aculturación y etnicidad.	Equipo de sonido en buen estado Portátil

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Presentación del docente con los estudiantes y los estudiantes con el docente. Introducción del curso. Presentación de contenidos y metodología a seguir. Primer acercamiento a la percusión africana	La comprensión del objetivo del curso en el marco de su formación integral. La expresión corporal de cada estudiante por medio de la percusión africana.	Acercamiento Docente-estudiante, estudiante-docente y estudiante-estudiante. Sensibilizar a los estudiantes por medio de la percusión africana para así mismo pueda hacer un auto-reconocimiento de su cuerpo. Comprensión los objetivos del curso en general.
2	Disociación corporal: extremidades, tronco, cabeza y pelvis. La importancia del auto-reconocimiento corporal. (reflexión)	El manejo del cuerpo por partes: brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda, tronco, cabeza y pelvis.	Encontrar y manejar las distintas calidades de movimientos que puede hacer el cuerpo, permitiendo de este modo un auto-reconocimiento corporal. Conversatorio sobre los hallazgos de la clase.
3	Disociación corporal: extremidades, tronco, cabeza y pelvis. Circuito de entrenamiento muscular La importancia del auto-reconocimiento corporal. (reflexión)	El manejo del cuerpo empleando todas sus partes en tempos musicales diferentes y la resistencia física.	Coordinación corporal con un tempo establecido con el fin de comprender el cuerpo en una amplia extensión. Entender cuál es el máximo potencial del cuerpo. Conversatorio sobre los hallazgos de la clase.
4	Enseñanza de los pasos básicos de la danza africana Macrú. Elaboración de partitura corporal con los pasos vistos en compañía de circuito de ejercicios funcionales nivel básico.	El nivel de comprensión y apropiación los pasos básicos de la danza africana.	La apropiación y ejecución de movimiento básico de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores. Resistencia física
5	Enseñanza de los pasos básicos de la danza africana tiriba Elaboración de partitura corporal con los pasos vistos en compañía de circuitos de ejercicios funcionales nivel básico.	El nivel de comprensión y apropiación los pasos básicos de la danza africana.	La apropiación y ejecución de movimiento básico de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores. Resistencia física
6	Enseñanza de los pasos básicos de la danza africana Sorsonet Elaboración de partitura corporal con los pasos vistos en compañía de circuitos de ejercicios funcionales nivel básico	El nivel de comprensión y apropiación los pasos básicos de la danza africana.	La apropiación y ejecución de movimiento básico de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores. Resistencia física

7	<p>Enseñanza de los pasos básicos de la danza africana djaa</p> <p>Elaboración de partitura corporal con los pasos vistos en compañía de circuitos de ejercicios funcionales nivel básico</p>	<p>El nivel de comprensión y apropiación los pasos básicos de la danza africana.</p>	<p>La apropiación y ejecución de movimiento básico de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores.</p> <p>Resistencia física</p>
8	<p>Ejecución partitura fusionada de los movimientos de las danzas vistas anteriormente acompañadas de un circuito de ejercicios funcionales nivel básico.</p>	<p>La interacción entre los movimientos básicos de la danza africana, el cuerpo y el espacio y la exaltación del máximo potencial o resistencia física que tiene cada estudiante.</p>	<p>La apropiación de la danza africana en el lenguaje corporal con relación al espacio, el ejercicio y el grupo.</p>
9	<p>Enseñanza de los pasos nivel intermedio de la danza africana Macrú.</p> <p>Elaboración de partitura corporal con los pasos vistos en compañía de circuito de ejercicios funcionales nivel intermedio.</p>	<p>El nivel de comprensión y apropiación los pasos intermedios de la danza africana.</p>	<p>La apropiación y ejecución de los movimientos nivel intermedio de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores.</p> <p>Resistencia física</p>
10	<p>Enseñanza de los pasos nivel intermedio de la danza africana Tiriba.</p> <p>Elaboración de partitura corporal con los pasos vistos en compañía de circuito de ejercicios funcionales nivel intermedio.</p>	<p>El nivel de comprensión y apropiación los pasos intermedios de la danza africana.</p>	<p>La apropiación y ejecución de los movimientos nivel intermedio de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores.</p> <p>Resistencia física</p>
11	<p>Enseñanza de los pasos nivel intermedio de la danza africana Sorsonet.</p> <p>Elaboración de partitura corporal con los pasos vistos en compañía de circuito de ejercicios funcionales nivel intermedio.</p>	<p>El nivel de comprensión y apropiación los pasos intermedios de la danza africana.</p>	<p>La apropiación y ejecución de los movimientos nivel intermedio de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores.</p> <p>Resistencia física</p>
12	<p>Enseñanza de los pasos nivel intermedio de la danza africana Djaa.</p> <p>Elaboración de partitura corporal con los pasos vistos en compañía de circuito de ejercicios funcionales nivel intermedio.</p>	<p>El nivel de comprensión y apropiación los pasos intermedios de la danza africana.</p>	<p>La apropiación y ejecución de los movimientos nivel intermedio de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores.</p> <p>Resistencia física</p>

13	Ejecución partitura fusionada de los movimientos de las danzas vistas anteriormente acompañadas de un circuito de ejercicios funcionales nivel intermedio.	La interacción entre los movimientos nivel intermedio de la danza africana, el cuerpo y el espacio y la exaltación del máximo potencial o resistencia física que tiene cada estudiante.	La apropiación de la danza africana en el lenguaje corpora con relación al espacio, e ejercicio y el grupo.
14	Acercamiento a las danzas africanas macrú, tiriba, sorsonet y djaa nivel superior. Elaboración de circuitos de ejercicios funcionales de alto rendimiento.	El nivel de comprensión y apropiación los pasos nivel superior de la danza africana.	La apropiación y ejecución de los movimientos nivel superior de la danza africana teniendo en cuenta los hallazgos de las sesiones anteriores. Resistencia física
15	Ejecución partitura fusionada de los movimientos de las danzas vistas anteriormente acompañadas de un circuito de ejercicios funcionales de alto rendimiento.	La interacción entre los movimientos nivel superior de la danza africana, el cuerpo y el espacio y la exaltación del máximo potencial o resistencia física que tiene cada estudiante.	La apropiación de la danza africana en el lenguaje corpora con relación al espacio.
16	Ejecución partitura fusionada de los movimientos de las danzas vistas anteriormente acompañadas de un circuito de ejercicios funcionales de alto rendimiento.	La interacción entre los movimientos nivel superior de la danza africana, el cuerpo y el espacio y la exaltación del máximo potencial o resistencia física que tiene cada estudiante.	La apropiación de la danza africana en el lenguaje corpora con relación al espacio.

5. EVALUACIÓN:

La evaluación como proceso permanente de la intención educativa posee un sentido netamente formativo, del cual se desprenden las acciones pertinentes para su planeación, ejecución y control.

Por tratarse de una actividad centrada en la práctica (en la cual existe un pequeño apoyo en lo teórico), es menester que cada fundamento técnico, sea analizado, practicado y evaluado en forma estructurada y continua por consiguiente la aprobación o no aprobación de la electiva depende de la asistencia de los estudiantes a la misma.

De acuerdo con lo anterior, la temática abordada y practicada en cada clase, cuyo objetivo y parámetros están previamente determinados por los docentes, está sujeta a la evaluación con base en la ejecución de los principales patrones corporales la danza afro y sus derivados, para de este modo el estudiante logre un auto-reconocimiento y la importancia que tiene el reconocer al otro como un ser semejante.

Por todo lo anterior debe dejar claridad que el estudiante debe asistir al 80% de las clases lo que quiere decir que si llega a tener más de tres (3) inasistencias el curso será reprobado.

