

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	Biodanza en grupo de inicio		
LINEA	Formación Transversal		
CÓDIGO	CFG 2450	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
CRÉDITOS SCT-Chile	3	SEMANAS	18
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL	TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA	TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO	
4,5 hrs.	1,5 hrs.	3 hrs.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>El curso de Biodanza es 100% presencial, ya que su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el movimiento y la emoción en ejercicios individuales, en parejas y grupales.</p> <p>Biodanza está conceptualmente formulada en el principio Biocéntrico. El cual sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos.</p> <p>Dentro de sus objetivos están mejorar la calidad de vida al lograr un equilibrio fisiológico y mental para la solución de conflictos interiores y el desenvolvimiento armónico de la personalidad. Integración afectiva, renovación orgánica y redescubrimiento de las funciones originarias que conservan y protegen la vida.</p> <p>La práctica de biodanza a nivel de grupo de inicio corresponde a la práctica de este sistema de forma inicial, en la cual cada persona va experimentando tanto a nivel individual como grupal la integración afectivo motora que le permite iniciar un proceso de descubrimiento y desarrollo de sus potencialidades.</p> <p>Según lo indicado, la práctica de biodanza se enmarca principalmente dentro de las experiencias formativas significativas de "Saber SER y CONVIVIR" y desde allí contribuye con el sello formativo de la UOH.</p>

3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<p>TRABAJO EN EQUIPO: Se relaciona con el entendimiento de las relaciones humanas y su trabajo en conjunto, permitiendo tomar actitudes de orientación y coordinación dentro de los colectivos o grupos sociales, guiando hacia una dirección determinada, inspirando en valores y anticipando horizontes de desarrollo. Este proceso de trabajo colaborativo involucra aspectos importantes como, la autoconfianza, la autocrítica, la empatía y la gestión personal.</p>	<p>Generar dinámicas grupales participativas en las cuales se observa integración, armonía, sinergismo en un ambiente de respeto y retroalimentación llegando a generar una identidad de comunidad</p>

<p><u>TRABAJO EN EQUIPO:</u> Se relaciona con el entendimiento de las relaciones humanas y su trabajo en conjunto, permitiendo tomar actitudes de orientación y coordinación dentro de los colectivos o grupos sociales, guiando hacia una dirección determinada, inspirando en valores y anticipando horizontes de desarrollo. Este proceso de trabajo colaborativo involucra aspectos importantes como, la autoconfianza, la autocrítica, la empatía y la gestión personal.</p>	<p>Generar trabajos creativo-colaborativos grupales con participación activa de cada integrante</p>
<p><u>APRENDIZAJE AUTÓNOMO Y PERMANENTE:</u> Se enuncia como la capacidad de concebir sus propias elecciones, forjar sus decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de estas por iniciativa propia, en armonía con normas y preferencias personales. Pone énfasis en el rol activo del individuo al adecuarse con éxito a las condiciones del entorno. Incluye la autonomía en el aprendizaje, de especial relevancia en el ámbito universitario, ya que conduce hacia la capacidad de aprendizaje autorregulado, auto conducido y desde una perspectiva de mejora continua y permanente.</p>	<p>Ser capaz de llevar a cabo el proceso de auto aprendizaje de sus propias emociones y reconocimiento de sí mismo, su identidad y sus potencialidades.</p>

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS				
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
1: Énfasis en Integración Motora e Integración Afectivo Motora	Semana 1 a 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Generar dinámicas grupales participativas en las cuales se observa integración, armonía, sinergismo en un ambiente de respeto y retroalimentación llegando a generar una identidad de comunidad 2. Ser capaz de llevar a cabo el proceso de auto aprendizaje de sus propias emociones y reconocimiento de sí mismo, su identidad y sus potencialidades 	<ol style="list-style-type: none"> 1a. El grupo logrará identificarse como comunidad de biodanza y ejecutar ejercicios grupales en forma integrada armoniosamente. 2a. Los participantes lograrán ejecutar distintos ejercicios coordinando el movimiento de su cuerpo con distintos tipos de melodías de acuerdo a las instrucciones. 2b. Los participantes lograrán experimentar la triada música, ejercicio, vivencia tanto en ejercicios individuales, en pares y grupales. 2c. Los participantes serán capaces de reconocer y relatar sus vivencias en primera persona y en positivo, de acuerdo a instrucciones 	<p>Sesiones iniciales con énfasis en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de integración motora e integración afectiva motora que permitan el “reconocimiento” de su cuerpo en armonía con distintos tipos de melodías que conectan según la temática de las clases. • Ejercicios grupales que les permitan visibilizarse como comunidad, donde cada participante es un par (igual), único y especial. • Ejercicios grupales que propendan a generar integración afectivo-motora a nivel grupal. • Ejercicios para disolución de tensiones y corazas personales <p>Relato de vivencias que permitan la expresión individual de sus vivencias y contribuya al conocimiento de cada participante como parte del grupo.</p>
2: Énfasis en Líneas de Vivencia: Afectividad, Creatividad, Vitalidad y Sexualidad	Semana 8 a 12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Generar dinámicas grupales participativas en las cuales se observa integración, armonía, sinergismo en un ambiente de respeto y retroalimentación llegando a generar una identidad de comunidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1a. El grupo logrará integrarse cada vez más profundamente relevando mayor unidad, confianza, libertad de expresión y mayor vinculación afectiva. 2a. Los participantes lograrán ejecutar ejercicios de biodanza generales y específicos de las líneas de vivencias propuestas. 2b. Los participantes serán capaces de relevar vivencias 	<p>Sesiones intermedias para que los participantes puedan conocer y reconocer ejercicios de las distintas líneas de vivencia, considerando los siguientes aspectos y las temáticas propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Énfasis en ejercicios de comunión grupal que permitan el abordaje más específico, con continente afectivo, de ejercicios centrales de las líneas de vivencias. • Énfasis en ejercicios de las líneas de vivencias que les permitan disolver corazas caracterológicas generando integración y coherencia a nivel individual, ejercicios con continente afectivo y vivencias placenteras, los que

		<p>2. Ser capaz de llevar a cabo el proceso de auto aprendizaje de sus propias emociones y reconocimiento de sí mismo, su identidad y sus potencialidades</p>	<p>específicas de las líneas de vivencia trabajadas a través de sus relatos de vivencias en los cuales dan cuenta en forma positiva de lo experimentado.</p>	<p>reportan en su conjunto: tranquilidad, alegría, liberación, armonía, afecto, etc. que contribuyen claramente al bienestar de la "salud mental" abordada como temática del presente semestre. Los ejercicios propuestos se definen de acuerdo a necesidades y evolución grupal</p>
<p>3: Línea de creatividad con trabajo práctico de finalización de ciclo</p>	<p>Semana 13 a 15</p>	<p>1. Generar dinámicas grupales participativas en las cuales se observa integración, armonía, sinergismo en un ambiente de respeto y retroalimentación llegando a generar una identidad de comunidad</p> <p>2. Ser capaz de llevar a cabo el proceso de auto aprendizaje de sus propias emociones y reconocimiento de sí mismo, su identidad y sus potencialidades.</p> <p>3. Generar trabajos creativo-colaborativos grupales con participación activa de cada integrante</p>	<p>1a. El grupo se integra armoniosa y afectivamente, siendo cada uno de sus participantes percibido como parte importante de la identidad grupal que han descubierto y desarrollado en respeto y afecto.</p> <p>2a. Los participantes lograrán comprender su rol protagónico en su propia vida (creatividad existencial) y a su vez dar cuenta de su capacidad creadora y la influencia de su vida en el colectivo.</p> <p>3a. Los participantes lograrán comunicar a través de una expresión artística creativa lo que ha sido su proceso personal y grupal de crecimiento a través de la biodanza, en un trabajo grupal</p>	<p>Sesiones de finalización del curso en que los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizarán clase de creatividad con abordaje de la creatividad existencial (creadores de su propia vida) • Realizarán una clase de creatividad tipo taller que culminará en un trabajo creativo grupal • Expondrán sus trabajos al resto del curso

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Las sesiones cuentan en general con 3 espacios de actividad:

Introducción de la sesión: en que se abordarán conceptos de biodanza y aspectos generales de la misma, a través de presentación de la profesora

Relato de vivencias: Espacio en los participantes relevan sus vivencias de la clase anterior o del proceso vivido.

Clase en sí misma: Se desarrolla con ejercicios de biodanza para lo cual se utiliza música establecida en la metodología (elencos del sistema), se efectúa un referencial de cada ejercicio en el cual se explica la ejecución del ejercicio, se indican sus beneficios y se verbaliza una consigna que motiva y entrelaza el desarrollo de la clase bajo una temática o motivación específica.

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
1. Generar dinámicas grupales participativas en las cuales se observa integración, armonía, sinergismo en un ambiente de respeto y retroalimentación llegando a generar una identidad de comunidad	<p>Se solicitará que cada participante escriba su relato de vivencia de las clases como tarea hasta completar un total de tareas equivalente al 75% de asistencia, lo que permitirá ir observando su proceso tanto individual como grupal y a la vez permitirá evaluar su compromiso con su propio proceso. Para lo anterior se instruirá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enviar por la plataforma a la profesora su relato entre el día 3 al 7 de cada semana, entendiendo que el día 1 es la clase semanal (*) • Cada clase debería tener un relato (tarea) en los plazos indicados. En el caso de inasistencia se podrá realizar tarea suplementaria que corresponderá a un relato de proceso que abarque 3 clases. • Los relatos son voluntarios (tareas), pero evaluados <p>(*): El plazo de envío se establece desde el día 3, ya que en el Sistema de Biodanza instruye que no se debe hablar de lo vivenciado por 2 a 3 días después de la sesión para permitir que el proceso fluya sin ponerle "cerebro".</p>	<p>Relatos 1 (de clases 1 a la 5): El alumno será instruido en relación a lo que se evaluará de su trabajo (envío de relatos por plataforma semanalmente). Y el resultado de la evaluación será comunicada individualmente en cuanto al logro de cada ítem (nota) y las observaciones correspondientes.</p> <p>La evaluación ponderará la cantidad de tareas o relatos enviados. por cuanto son voluntarios.</p> <p>HITO: Fin de recepción de tareas 12 de mayo de 2024</p>	40%
2. Ser capaz de llevar a cabo el proceso de auto aprendizaje de sus propias emociones y reconocimiento de sí mismo, su identidad y sus potencialidades	<p>(*): El plazo de envío se establece desde el día 3, ya que en el Sistema de Biodanza instruye que no se debe hablar de lo vivenciado por 2 a 3 días después de la sesión para permitir que el proceso fluya sin ponerle "cerebro".</p>	<p>Relatos 2 (de clases 6 a la 10): El alumno será instruido en relación a lo que se evaluará de su trabajo (envío de relatos por plataforma semanalmente). Y el resultado de la evaluación será comunicada individualmente en cuanto al logro de cada ítem (nota) y las observaciones correspondientes.</p> <p>La evaluación ponderará la cantidad de tareas o relatos enviados. por cuanto son voluntarios</p> <p>HITO: Fin de recepción de tareas 23 de junio de 2024</p>	40%
3. Generar trabajos creativo-colaborativos grupales con participación activa de cada integrante	Trabajo grupal artístico creativo a elección del grupo: collage, pintura, poema, canción, dramatización, danza, etc. Con presentación del mismo al resto del curso	<p>Trabajo creativo grupal: Evaluación según rúbrica que se entregará.</p> <p>HITOS: 17 de junio, desarrollo del trabajo grupal. 24 de junio presentación del trabajo grupal</p>	20%

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

Indicar las exigencias para la aprobación de la actividad curricular, tales como obligatoriedad o porcentajes mínimos de asistencia, condiciones para la eximición de exámenes finales, etc.

Asistencia obligatoria de 75%, condición de aprobación

Participación activa en las clases prácticas.

No se permitirán comportamientos disruptivos que afecten la clase.

El/la estudiante debe traer ropa adecuada (ropa cómoda que permita movimientos libres y desplazamientos). La clase es sin calzado, se pueden utilizar calcetines o nada.

Observación: Los alumnos(as) deben ser mayores de edad.

7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
Indique el número de la Unidad	Indicar los recursos bibliográficos obligatorios, para los cuales se debe verificar su existencia y acceso en el sistema de bibliotecas UOH. Se deben declarar de forma normalizada, de preferencia en el estilo APA u otro de relevancia disciplinar (Vancouver u otro). En el caso de recursos bibliográficos transversales a varias unidades (un libro, por ejemplo), desglose las referencias en los capítulos o secciones que corresponda a la unidad.	Indique si el recurso está en soporte digital y/o físico.
	No se requiere de soporte bibliográfico obligatorio	

8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
	No se requiere de bibliografía complementaria	

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Brenda Stevens González
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Marzo 2024