

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
Actividad curricular	FLOWBACK, CONECTANDO CON TU CUERPO A TRAVES DEL MOVIMIENTO		
Nombre docente	Daniel Foncea Bobadilla		
Campus	Campus COLCHAGUA (Presencial)		
Línea	Formación Transversal		
Código	CFG	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
Créditos SCT–Chile	3	SEMANAS	15
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
Hoy en día nos encontramos viviendo en un mundo acelerado, cambiante y lleno de elementos negativos que nos afectan en el cotidiano, los cuáles muchas veces se transforman en factores silenciosos que determinan nuestros estados de salud física y mental. Alcanzar un bienestar pleno a través del cuerpo debiera ser un objetivo primordial en el desarrollo personal de los individuos en la sociedad moderna. Mediante una serie de técnicas y herramientas estructuradas, el curso busca lograr que los y las estudiantes se reconecten con la responsabilidad de cuidar su cuerpo físico y emocional, y, a través del movimiento, logremos transformarnos en nuestra mejor versión. Trabajaremos el mejoramiento muscular en los aspectos de fuerza, movilidad y flexibilidad. Pero también, a través de ejercicios de meditación y manejo emocional, lograremos potenciar, calmar y pulir los distintos elementos responsables de una buena salud mental.

3) COMPETENCIA GÉNÉRICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNÉRICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
Pensamiento Crítico “Cuestiona la realidad, reconoce que los juicios requieren fundamentación y valora la opinión de otros.”	1. Identificar distintos hábitos y experiencias presentes en su vida diaria, y como estos disminuyen o aumentan los aspectos necesarios para lograr una buena salud desde un punto de vista integral (Cuerpo y Mente). 2. Comprender que la conexión entre el entrenamiento (Mejora de fuerza y flexibilidad específica) y el cuidado emocional, promueve una salud mental óptima, sensación de bienestar y autosanación.
Aprendizaje autónomo y permanente “Reconoce y evalúa la estrategia que emplea para lograr resultados de aprendizaje, considerando criterios de selección, uso de recursos y su pertinencia con el contexto.”	3. Formular hábitos propios y rutinas saludables adecuados a su diversidad (Ejercicio físico y manejo emocional), en base a procesos de autoconocimiento vistos en clases. 4. Transformar de manera efectiva emociones y situaciones negativas de su entorno, mejorando sus herramientas de gestión emocional y visión compasiva del mundo que lo rodea.

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS

UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
Indique el número y nombre de la Unidad	Indique el número de semanas que contempla la Unidad.	Indique los resultados de aprendizaje que aborda esta Unidad.	Declare los indicadores de logro correspondientes al resultado de aprendizaje.	Declare los contenidos que comprende la Unidad respectiva, de forma sintética, representativa y ordenada de acuerdo a la progresividad de su abordaje.
1	6	1	El estudiante es capaz de analizar sus hábitos y emociones y generar un panorama global de su estado de salud físico-emocional.	Herramientas de autodiagnóstico Acondicionamiento Físico integral inicial Introducción al manejo de hábitos
2	8	2	El estudiante conoce la manera correcta de realizar ejercicios físicos integrales y la relación que tiene el trabajo corporal con emociones específicas.	Introducción a la Psicología corporal Acondicionamiento Físico integral intermedio Herramientas meditativas y de autosanación
3	4	3 y 4	El estudiante aplica herramientas de gestión emocional y es capaz de proyectar una rutina de cuidado personal integral.	Herramientas de gestión emocional Acondicionamiento Físico avanzado

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

La metodología se basa en la aplicación práctica de objetivos físicos y emocionales trabajados clase a clase. Por ende se realizará una sección tipo conversatorio al inicio de la clase, la cual dará pie a la rutina de ejercicios correspondiente a cada jornada.

La parte física se trabajará mediante el flujo de posturas en movimiento (Flow), donde el objetivo será mejorar la fuerza muscular y la flexibilidad del cuerpo.

La clase terminará con ejercicios de meditación y se conversará, a modo de cierre, acerca del contenido teórico del día y el aprendizaje significativo correspondiente.

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Indique los resultados de aprendizaje a ser evaluados.	Indique la metodología o actividad de evaluación, tales como pruebas escritas, análisis de caso, auto- y co-evaluación, escenarios simulados, portafolios, revisión de productos escritos, presentaciones, etc.	Indique el o los instrumentos de evaluación que serán empleados para calificar y retroalimentar a las y los estudiantes, tales como rúbricas, pautas de cotejo u otras.	Indique el porcentaje de ponderación de la calificación respecto a la nota final.
Identificar distintos hábitos y experiencias presentes en la vida diaria, y como estos disminuyen o aumentan los aspectos necesarios para lograr una buena salud desde un punto de vista integral	Trabajo escrito de presentación de hábitos y visiones emocionales del entorno.	Pauta de evaluación	30
Comprender que la conexión entre el entrenamiento (Mejora de fuerza y flexibilidad específica) y el cuidado emocional, promueve una salud mental óptima, sensación de bienestar y autosanación.	Prueba teórica	Pauta de cotejo	30

Transformar de manera efectiva emociones y situaciones negativas de su entorno, mejorando sus herramientas de gestión emocional y visión compasiva del mundo que lo rodea.	Trabajo Final	Pauta de evaluación	20
	Evaluación Física de avance	Pauta de desempeño	20

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

El curso considera como mínimo el 75% de asistencia para su aprobación, además de un promedio ponderado de las 4 evaluaciones con nota 4.0.

7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
--------	----------------------------	-----------------

8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Daniel Foncea Bobadilla
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación de Programa Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Marzo 2025