

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL**

| 1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR               |   |                            |          |
|--|---|----------------------------|----------|
| <b>Actividad curricular</b>                                | Biodanza en grupo de inicio                       |                            |          |
| <b>Nombre docente</b>                                      | Brenda Stevens González                           |                            |          |
| <b>Campus</b>  | Rancagua  |                            |          |
| <b>Horario (día y jornada am/pm)</b>                       | Disponibilidad am/pm de lunes a viernes           |                            |          |
| <b>Requerimientos (materiales, espacio/sala, traslado)</b> | Sala con espacio libre (sin mobiliario) y privado |                            |          |
| <b>Línea</b>   | Formación Transversal                             |                            |          |
| <b>Código</b>  | 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   |
|---|
| <p>Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo.</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. Se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencia el respeto por la vida.</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.</p> <p>Biodanza a nivel de grupo de inicio corresponde a la práctica de este sistema de forma inicial, en la cual cada persona experimenta, 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 los sellos formativos de la UOH.</p> |

## 3) COMPETENCIA GÉNERICA, RESULTADOS DE APRENDIZAJE E INDICADORES DE LOGRO

| COMPETENCIA GÉNERICA   | RESULTADOS DE APRENDIZAJE   | INDICADORES DE LOGRO  |
|--|---|---|
| <p><b>TRABAJO EN EQUIPO:</b> Capacidad para colaborar de manera efectiva y respetuosa con otras personas en la consecución de objetivos comunes. Implica disposición al diálogo, escucha activa, responsabilidad compartida, gestión constructiva de conflictos y valoración de la diversidad de perspectivas. Esta competencia fomenta la participación, la corresponsabilidad y la creación de entornos inclusivos y colaborativos</p>   | <p><b>RA 1:</b> Generar dinámicas grupales afectivo-motoras participativas observando integración, armonía, sinergismo en un ambiente de respeto con identidad de comunidad.</p>  | <p><b>RA1a.</b> El grupo se identifica como comunidad de biodanza y ejecuta ejercicios grupales en forma integrada y armoniosa</p>  |
|  | <p><b>RA 2:</b> Realizar trabajo creativo-colaborativo grupal con participación activa de cada integrante exponiendo sus aprendizajes durante el curso para dar cuenta de sus aprendizajes individuales y como lo aplican y afecta en su calidad de vida-</p> | <p><b>RA2a.</b> Los participantes comunican 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><b>APRENDIZAJE AUTÓNOMO Y PERMANENTE:</b> Capacidad para gestionar activamente, de forma crítica y reflexiva, los propios procesos de aprendizaje a lo largo de la vida. Implica iniciativa personal, autorregulación, autoevaluación, apertura a nuevas experiencia y uso estratégico de recursos y tecnologías y tecnologías para la adquisición y actualización de conocimientos y habilidades. Favorece la formación continua, la adaptabilidad frente al cambio y el compromiso con el desarrollo profesional y ciudadano.</p> | <p><b>RA 3:</b> Reconocer su identidad y potencialidades a través de un proceso vivencial de auto aprendizaje de sus emociones y tomas de conciencia mejorando su auto conocimiento y valoración personal</p>   | <p><b>RA3a.</b> Los participantes ejecutan distintos ejercicios coordinando el movimiento de su cuerpo con distintos tipos de melodías de acuerdo a las instrucciones.</p> <p><b>RA3b.</b> Los participantes experimentan la triada música, ejercicio, vivencia tanto en ejercicios individuales, en pares y grupales.</p> <p><b>RA3c.</b> Los participantes reconocen y relatan sus vivencias en primera persona y en positivo, de acuerdo a instrucciones</p> |

| 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. Integración Motora e Integración Afectivo Motora                     | Semana 1 a 7  | RA 1.<br>RA 3.  | <p><b>RA1a.</b> El grupo se identifica como comunidad de biodanza y ejecuta ejercicios grupales en forma integrada y armoniosa.</p> <p><b>RA3a.</b> Los participantes ejecutan distintos ejercicios coordinando el movimiento de su cuerpo con distintos tipos de melodías de acuerdo a las instrucciones.</p> <p><b>RA3b.</b> Los participantes experimentan la triada música, ejercicio, vivencia tanto en ejercicios individuales, en pares y grupales.</p> <p><b>RA3c.</b> Los participantes reconocen y relatan sus vivencias en primera persona y en positivo, de acuerdo a instrucciones</p> | <p>Sesiones iniciales con énfasis en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Ejercicios grupales que les permitan visibilizarse como comunidad, donde cada participante es un par (igual), único y especial.</li> <li>Ejercicios grupales que propendan a generar integración afectivo-motora a nivel grupal.</li> <li>Ejercicios para disolución de tensiones y corazas personales</li> <li>Relatos de vivencias que permitan la expresión individual de sus vivencias y contribuya al conocimiento de cada participante como parte del grupo.</li> </ul>  |
| 2. Líneas de Vivencia: Afectividad, Creatividad, Vitalidad y Sexualidad | Semana 8 a 12   | RA1<br>RA3  | <p><b>RA1a.</b> El grupo se integra cada vez más profundamente relevando mayor unidad, confianza, libertad de expresión y mayor vinculación afectiva.</p> <p><b>RA3a.</b> Los participantes ejecutan ejercicios de biodanza generales y específicos de las líneas de vivencias propuestas.</p> <p><b>RA3b.</b> Los participantes relevan vivencias 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>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"> <li>Énfasis en ejercicios de comunión grupal que permitan el abordaje más específico, con continente afectivo, de ejercicios centrales de las líneas de vivencias.</li> <li>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 reportan en su conjunto: tranquilidad, alegría, liberación, armonía, afecto, seguridad, etc. que contribuyen directamente al bienestar de los participantes (salud mental) e indirectamente a su entorno (sus relaciones y su contribución positiva en su entorno y actividades). Los ejercicios propuestos se</li> </ul> |

|  |                |                     |   |  |
|--|----------------|---------------------|---|--|
|  |                |                     |   | definen de acuerdo a necesidades y evolución grupal  |
| 3 Línea de creatividad con trabajo práctico de finalización de ciclo | Semana 13 a 16 | RA1<br>RA2.<br>RA3. | <p><b>RA1a.</b> 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><b>RA3a.</b> Los participantes comprenden el rol protagónico en su propia vida (creatividad existencial) y a su vez dan cuenta de su capacidad creadora y la influencia de su vida en el colectivo.</p> <p><b>RA2a.</b> Los participantes comunican 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"> <li>Realizarán clase de creatividad con abordaje de la creatividad existencial (creadores de su propia vida)</li> <li>Realizarán una clase de creatividad tipo taller que culminará en un trabajo creativo grupal que da cuenta del proceso vivido en el CFG y como contribuye a su vida.</li> <li>Expondrán sus trabajos al resto del curso</li> </ul> |

#### 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 que los participantes relevan sus vivencias de la clase anterior o del proceso vivido.

Clase en sí misma: Se desarrolla con metodología de Biodanza Sistema Rolando Toro (SRT) ejecutando ejercicios con música establecida en la metodología (Elencos del Sistema). Para cada ejercicio se efectúa un referencial 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 (qué se hace, cómo se hace y para qué se hace)

#### 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. |
| RA1<br>RA3   | Se solicitará que cada participante escriba su relato de vivencia de las clases como tarea hasta completar un total de 10 tareas, lo que permitirá ir observando su proceso tanto                               | <b>Relatos 1</b> (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 | 30%   |

|     |  |  |     |
|-----|--|--|-----|
|     | <p>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"> <li>• 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 (*)</li> <li>• 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.</li> <li>• Los relatos son voluntarios (tareas), pero evaluados</li> </ul> <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>de la evaluación será comunicada individualmente en cuanto al logro de cada ítem (nota) y las observaciones correspondientes si fuesen necesarias. La evaluación ponderará la cantidad de tareas o relatos enviados. por cuanto son voluntarios</p> <p><b>HITO:</b> Finaliza recepción de tareas miércoles 08 de octubre de 2025 (23:59 h)</p>  |     |
|     |  | <p><b>Relatos 2</b> (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 si fuesen necesarias. La evaluación ponderará la cantidad de tareas o relatos enviados. Por cuanto son voluntarios</p> <p><b>HITO:</b> Finaliza recepción de tareas viernes 14 de noviembre de 2025 (23:59 h)</p> | 30% |
| RA2 | Trabajo grupal creativo-artístico. Con presentación del mismo al resto del curso   | <p><b>Trabajo creativo grupal:</b> Evaluación según rúbrica que se entregará.</p> <p><b>HITOS:</b> Trabajo grupal se realiza la semana 13 (12 de noviembre) y la presentación se realiza la semana 14 (19 de noviembre de 2025) de la calendarización semestral</p>  | 40% |

### 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 |
|----------|---|-----------------|
| 1, 2 y 3 | Se recomienda el siguiente libro y link:<br><br>Libro: Biodanza. Autor: Rolando Toro Araneda. Editorial: Cuarto Propio, Santiago de Chile   |                 |
| 1, 2 y 3 | Link de "International Biodanza Federation". Contiene información oficial del Sistema Rolando TORO (biográfica, formativa, eventos, estudios científicos, registros de facilitares, didactas y escuelas a nivel mundial, etc.)<br><a href="https://www.biodanza.org/es/home/">https://www.biodanza.org/es/home/</a> |                 |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO | Brenda Annie Stevens González              |
| RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN          | Coordinación de Programa Formación General |
| FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA          | Agosto 2025                                |