



Anexo I - Presentación de actividad - cursos 2026

El nombre con el que se presenta este archivo debe coincidir con las cinco primeras palabras del nombre del curso.

Servicio Universitario

Programa APEX

Nombre de la actividad o curso

Creatividad en movimiento: Rítmica y movimiento creativo para el bienestar comunitario

¿Se presenta a la línea de cursos sobre Gestión Universitaria y Pública? (Sí / NO)

No

OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE:

UNIDADES ACADÉMICAS TEMÁTICAS (UAT) INVOLUCRADAS) EN LA QUE SE INSCRIBE LA PROPUESTA

Ciclos de Vida y Comunidad, Niñeces y Adolescencias

SE INSCRIBE EN EL CENTRO DE FORMACIÓN POPULAR DEL OESTE? (si/no)

En el caso afirmativo fundamente: (hasta 350 palabras)



Horas totales del curso

**Cant. Horas en aula / trabajo en
plataforma¹**

30 hs

24 hs aula virtual / 6 hs trabajo en plataforma

CARGA HORARIA TOTAL :

30 hs

Porcentaje de participación exigida: 80%

Créditos:

2 créditos

Destinatarios (poner una “x” en los que corresponda)

TAS	x	Docentes	x	Egresados	x	Otros	x
-----	---	----------	---	-----------	---	-------	---

Especificar en caso de “Otros”

Adolescencias, juventudes y personas de la comunidad interesadas.

Fundamentación / pertinencia de la propuesta para los destinatarios

El seminario propone el trabajo con música y movimiento desde la Rítmica como una práctica artística y pedagógica orientada a la promoción de la salud comunitaria. Desde una concepción amplia de salud —entendida como bienestar físico, emocional, social y cultural—, el curso pone el foco en procesos de percepción corporal, ritmo, expresión y creación grupal como recursos para fortalecer el bienestar individual y los vínculos comunitarios.

A través de experiencias prácticas, las y los participantes exploran cómo el movimiento y el trabajo consciente con pautas musicales y con el ritmo favorecen la conciencia corporal, la autorregulación, la comunicación no verbal, la participación y la cohesión grupal. El seminario se plantea como un espacio de aprendizaje vivencial y reflexivo, con énfasis en la transferencia de estas prácticas a contextos educativos, culturales y comunitarios, en el marco de proyectos de salud comunitaria y la extensión universitaria.

¹ Este será el valor referencia para la asignación de fondos. En caso de aspirar al bonificador de la línea de Gestión Universitaria y Pública, por definición de la Escuela de Gobierno, el crédito universitario debe contener como mínimo un 50% de trabajo del cursante en aula/ videoconferencia/ tareas en plataforma.



Objetivos de aprendizaje:

Objetivo general

Explorar la Rítmica y el movimiento creativo como herramientas artístico-pedagógicas para la promoción de la salud comunitaria, poniendo en valor el cuerpo, el ritmo y la creación colectiva como recursos de bienestar, vínculo y participación.

Objetivos específicos

Desarrollar la conciencia corporal y la auto-percepción como base del autocuidado y la autorregulación.

Vivenciar el ritmo y el movimiento como formas de comunicación y organización colectiva.

Fortalecer la expresión, la creatividad y la participación a través de procesos de improvisación individual y grupal.

Experimentar dinámicas de creación colectiva que promuevan la escucha, la cooperación y la cohesión grupal.

Reflexionar sobre la transferencia pedagógica y comunitaria de las prácticas trabajadas en distintos contextos y grupos etarios.

Contenidos temáticos

Plan del seminario

Día 1: Auto-percepción y exploración del movimiento

Eje: conciencia corporal y bienestar individual en un contexto grupal

Mañana

Conocimiento grupal a través del método

Dinámicas de presentación y reconocimiento corporal.

Introducción al enfoque del seminario desde la salud comunitaria.

Auto-percepción corporal

Ejercicios individuales para identificar tensiones, hábitos posturales y patrones de movimiento.

Exploración del espacio personal y del espacio compartido como base del cuidado y la convivencia.

Tarde

Improvisación de movimiento guiada

Exploración del movimiento a partir de músicas de diferentes estilos (clásico, jazz, folclórico, contemporáneo).

Reflexión sobre la relación entre cualidades musicales, movimiento y estados corporales.

Introducción a los pulsos y compases en movimiento



Vivencia de pulsos regulares e irregulares.

Exploración de patrones rítmicos simples (2/4, 3/4) y compuestos (6/8) como experiencias de sincronización y adaptación grupal.

Día 2: Creación grupal y relación con los estilos musicales

Eje: vínculo, comunicación y procesos colectivos

Mañana

Improvisación y composición instantánea

Ejercicios grupales para la creación de secuencias espontáneas.

Incorporación de percusión corporal y voz como recursos accesibles de expresión y participación.

Tarde

Relación entre música y movimiento grupal

Creación colectiva de piezas que integren ritmos, movimientos y estructuras simples.

Presentación y retroalimentación grupal de los procesos realizados.

Introducción a elementos escénicos

Trabajo sobre el uso del espacio, la presencia corporal y la construcción de narrativas colectivas.

Día 3: Aplicaciones pedagógicas y cierre

Eje: transferencia, sostenibilidad y proyección comunitaria

Mañana

Música y movimiento para diferentes edades y niveles

Adaptación de los ejercicios y enfoques del seminario a contextos educativos y comunitarios.

Diseño de propuestas para niños, jóvenes y adultos.

Prácticas pedagógicas

Aplicación práctica en parejas o grupos.

Observación y retroalimentación desde una perspectiva de facilitación y cuidado del proceso grupal.

Tarde

Integración de lenguajes expresivos

Preparación de una muestra final que combine movimiento, música y elementos escénicos.

Presentación grupal y cierre

Presentación de las composiciones.

Reflexión colectiva sobre lo vivenciado y su relación con la salud comunitaria.

Discusión sobre posibles aplicaciones profesionales, pedagógicas y comunitarias.



Bibliografía

- Danuser-Zogg, E. (2020): Music and Movement. The Structure and Dynamics in Teaching, Academia.
- Hauser-Dellefant, A. & Witoszynskyj, E. (ed., 2023): Life is movement is music. Developments and concepts of Viennes Rhythmics at the University of Music and Performing Arts Vienna, Reichert.
- Nivbrandt Wedin, E. (2015): Playing music with the whole body. Eurhythmics and motor development, Gehrman.
- Riedmüller, A.: "Encuentros a través del ritmo – Conexiones entre el método de la Rítmica y el trabajo comunitario". En Carlos Torrado (comp.) Arte, educación & comunidad; Programa APEX/Universidad de la República, Montevideo, S. 65–91.

En caso de contener elementos interdisciplinarios, indicar cómo están incorporados en el curso.

El curso plantea un abordaje interdisciplinario en donde articula los aportes de la música, danza y salud.

Mes de inicio

Octubre 2026

Fecha de Finalización: 04/ 10 /2026

Días y horario: viernes, sábado y domingo 9:00 a 13:00 y 14:00 a 17:00

Docente responsable

Carlos Torrado Lois

Enlace a CV del docente responsable

https://drive.google.com/file/d/1KTPrHQtcwqYcL82O77ZHj7u2qesoMXJV/view?usp=drive_link

Grado del docente (poner una "x" el que corresponda)

2		3	x	4		5	
---	--	---	---	---	--	---	--



Mail docente responsable

Carlos.torrado@gmail.com

¿Participa docente extranjero o nacional externo a Udelar? Indicar nombre, nacionalidad e institución

Alexander Riedmuller, (alemán), Universidad de Música FRANZ LISZT de Weimar, Alemania

Otros Docentes participantes (nombres y apellidos separados por comas)

--

Modalidad de dictado (poner una "x" el que corresponda)

Presencial	☒	Semipresencial	☐	Híbrido	☐	Virtual	☐
------------	-------------------------------------	----------------	--------------------------	---------	--------------------------	---------	--------------------------

Departamento y Localidad de dictado (presencial) o lugar de conexión del docente principal (virtual)

Montevideo, Centro Cultural Julia Arévalo – Paso de la Arena

En caso de haber CENUR local ¿Este participa activamente? (para las actividades presentadas por servicios de Mdeo. en el Interior).

Sí	☐	No	☒
----	--------------------------	----	-------------------------------------

Modalidad de dictado/cursado (poner una "x" en los que corresponda)

Clases expositivas	☐	Seminario/s	☒	Taller	☒	Otro	☐
--------------------	--------------------------	-------------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	------	--------------------------

Especificar en caso de "Otros"

--

Evaluación (poner una "x" en los que corresponda)

% de participación	☐	Examen	☐	Trabajo final grupal	☒	Aprobación de módulos	☐
Sin evaluación	☐	Otros	☐		☐		☐

Especificar en caso de "Otros"

--



MODALIDAD DE EVALUACIÓN

La evaluación será de carácter formativo y cualitativo, centrada en la participación activa, el compromiso con el proceso y la reflexión sobre la experiencia vivenciada. Se tendrán en cuenta la asistencia, la participación en las actividades prácticas y la capacidad de integrar los contenidos trabajados en propuestas pedagógicas o comunitarias.

Cantidad de cupos TAS/docentes Udelar gratuitos²

--

Medios de inscripción

A cargo de Secretaria de Enseñanza Programa Apex (Formulario
Consultas : insercion.estudiantil@apex.edu.uy

Matrícula en pesos

Sin costo

¿Actividad / curso compartido con Enseñanza de Grado, Postgrado, o
Extensión? (marcar con una X al lado de los que correspondan)

Grado		Postgrado		Extensión	
-------	--	-----------	--	-----------	--

En caso positivo, indicar el porcentaje de participantes reservado para
Educación Permanente (en %).

100

En caso positivo, indicar en qué carreras de grado, postgrados o programas
de extensión se incluye el curso / actividad.

--

² En la línea de cursos sobre Gestión Universitaria y Pública, el cupo mínimo es de 10.



PRODUCTOS QUE SE ELABORARÁN LUEGO DE FINALIZADO EL CURSO:

Al finalizar el curso, las y los participantes habrán elaborado:

- Pequeñas creaciones colectivas de movimiento y música surgidas de los procesos de improvisación y composición grupal.
- Propuestas pedagógicas o comunitarias basadas en la Rítmica y el movimiento creativo, adaptables a distintos contextos y grupos etarios.
- Un espacio de reflexión compartida que permita identificar posibles aplicaciones profesionales, educativas o comunitarias de las prácticas trabajadas.

Este será el valor referencia para la asignación de fondos. En caso de aspirar al bonificador de la línea de Gestión Universitaria y Pública, por definición de la Escuela de Gobierno, el crédito universitario debe contener como mínimo un 50% de trabajo del cursante en aula/ videoconferencia/ tareas en plataforma.