



DIRECCIÓN GENERAL ESTUDIANTIL

Dirección de Deportes y Recreación

PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE YOGA

Fecha Emisión: AÑO 2019

Fecha última actualización: 2019

PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE YOGA

I. Identificación del Taller

Nombre del Taller	YOGA					
PROFESOR	Minerva Herrera Tapia				Código	
Tributa	Formación del estudiante					
Régimen			Semestral	X	Nivel	

Horas pedagógicas por tipo actividad¹	C	T	L	ACT	AC	TP	ED	ExA	OL
		4 horas mensuales		Taller Práctico					
Horas totales plan de estudios	Horas pedagógicas		Horas presenciales cronológicas		Horas no presenciales cronológicas			Total de Créditos SCT-UM	
			X						

¹ C: CATEDRA; Ay: AYUDANTIA; L: LABORATORIO; T: TALLER; T/P: ACT. TEORICO PRACTICO; AC: ACIVIDAD CLINICA; TP: TRABAJOS PRACTICOS; ED: ESTUDIO DIRIGIDO; ExA: EXCLUSIVAS ALUMNOS; OL: ON-LINE

II. Descripción del Taller

La siguiente propuesta tiene como finalidad acercar una práctica originaria de oriente, el yoga, a los estudiantes de la Universidad Mayor. Esto, con la intención de favorecer indirectamente su proceso de desarrollo y aprendizaje. Para ello, es importante conocer, a modo general, qué es y en qué consiste.

El yoga es una disciplina que produce un estado de bienestar general y reducción del estrés, que se traduce a nivel físico en una mejor salud; a nivel mental en un aumento de la capacidad de concentración y auto-observación; y a nivel emocional-espiritual, en un aumento de la capacidad de autocontrol y sensación de armonía. Para trabajar los niveles mencionados con anterioridad, durante la práctica se utilizarán elementos como ejercicio físico (posturas), ejercicios de concentración (meditación) y de auto-observación.

El trabajo de yoga juvenil que se propone en esta iniciativa se basa en una de las ramas más importantes: el Kundalini yoga. Este tipo de yoga es una milenaria tecnología diseñada para expandir la conciencia, la cual determina nuestras capacidades y decisiones. El yoga en la juventud contempla un rango etéreo de entre 16 y 24 años. En esta edad, en particular, requieren de un ambiente más estructurado que en la infancia y en la adultez, por lo que la clase debe ser guiada con el objetivo de desarrollar la fuerza de voluntad por medio de la disciplina. La modalidad de trabajo puede ser tanto individual como grupal.

Finalmente, cito a Paulo Freire, quien dijo: "Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia construcción", parte de crear estas posibilidades, implica orientar y guiar a los jóvenes para que mantengan "hábitos estudiantiles saludables" que les permitan mantener una sensación de bienestar generalizado y un desarrollo de la conciencia que genere las condiciones intrínsecas para enfrentar las exigencias académicas de manera activa.

III. Resultados de Aprendizaje

Nivel físico:

Crear hábitos saludables que permitan mantener un estado óptimo de salud, a través de ejercicio físico de dificultad moderada.

Nivel mental:

Potenciar el proceso de concentración y focalización para generar hábitos mentales saludables, por medio de la meditación y la relajación profunda.

Nivel emocional-espiritual:

Potenciar la capacidad de autocontrol y autorregulación para generar un estado de equilibrio y armonía emocional por medio de ejercicios de auto-observación.

IV. Aporte

Competencias específicas	Competencias genéricas del Perfil de Egreso a la que tributa (especificar dominio de EG)
<p>Aprender a interactuar con el entorno físico, social y con los recursos personales de manera natural para resolver problemas y superar las dificultades que pudiera enfrentar en su desarrollo.</p> <p>Habilidades para manejar estados de estrés y ansiedad.</p> <p>Auto gestionar eficientemente los niveles de atención y concentración.</p>	<p>Capacidad de autoconocimiento y autoconciencia corporal, mental y emocional.</p> <p>Creatividad e imaginación.</p> <p>Habilidad de asertividad y empatía.</p> <p>Respeto, tolerancia, paciencia, voluntad y perseverancia.</p> <p>Auto superación.</p>

V. **Diseño metodológico Unidades de Aprendizaje** (copiar para cada unidad las veces que sea necesario)

Unidad N°1:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
<ul style="list-style-type: none"> Introducción a la cultura del YOGA. Conceptos básicos: mantra, mudra, asana, pranayama. Kriyas (series de ejercicios). 	<ul style="list-style-type: none"> Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos. Lectura breve/ video e interacción pares. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación de resultados en clases. Construcción de una bitácora. 	Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?
Unidad N°2:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
<ul style="list-style-type: none"> Sistema de Chakras Kriyas (series de ejercicios). 	<ul style="list-style-type: none"> Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos. Lectura breve/ video e interacción pares. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación de resultados en clases. Construcción de una bitácora. 	Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?
Unidad N°3:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
<ul style="list-style-type: none"> Respiración consciente Kriyas (series de ejercicios). 	<ul style="list-style-type: none"> Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos. Lectura breve/ video e interacción pares. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación de resultados en clases. Construcción de una bitácora. 	Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?
Unidad N°4:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	

<ul style="list-style-type: none"> • Meditación • Kriyas (series de ejercicios). 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos. • Lectura breve/ video e interacción pares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de resultados en clases. • Construcción de una bitácora. 	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1526 186 1755 261">Horas presenciales</th> <th data-bbox="1759 186 1980 261">Horas no presenciales</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1526 264 1755 406">4</td> <td data-bbox="1759 264 1980 406">¿?</td> </tr> </table>		Horas presenciales	Horas no presenciales	4	¿?
Horas presenciales	Horas no presenciales							
4	¿?							
Unidad N°5:								
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?					
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación consciente. • Kriyas (Series de ejercicios). 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos. • Lectura breve/ video e interacción pares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de resultados en clases. • Construcción de una bitácora. 	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1526 519 1755 594">Horas presenciales</th> <th data-bbox="1759 519 1980 594">Horas no presenciales</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1526 597 1755 735">4</td> <td data-bbox="1759 597 1980 735">¿?</td> </tr> </table>		Horas presenciales	Horas no presenciales	4	¿?
Horas presenciales	Horas no presenciales							
4	¿?							
Unidad N°6:								
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?					
<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación emocional y manejo del estrés. • Kriyas (series de ejercicios). 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos. • Lectura breve/ video e interacción pares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de resultados en clases. • Construcción de una bitácora. 	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1526 849 1755 924">Horas presenciales</th> <th data-bbox="1759 849 1980 924">Horas no presenciales</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1526 927 1755 1065">4</td> <td data-bbox="1759 927 1980 1065">¿?</td> </tr> </table>		Horas presenciales	Horas no presenciales	4	¿?
Horas presenciales	Horas no presenciales							
4	¿?							

VII Ejercicios finales del Taller

Unidad	Aprendizajes esperados a evaluar	Indicadores de logro	Instrumentos	Fechas	Ponderaciones
1	<ul style="list-style-type: none"> Introducción a la cultura del YOGA. Conceptos básicos: mantra, mudra, asana, pranayama. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación clase Bitácora 	<ul style="list-style-type: none"> Pauta de observación. Bitácora. 		
2	<ul style="list-style-type: none"> Sistema de chakras. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación clase Bitácora 	<ul style="list-style-type: none"> Pauta de observación. Bitácora. 		
3	<ul style="list-style-type: none"> Respiración consciente. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación clase Bitácora 	<ul style="list-style-type: none"> Pauta de observación. Bitácora. 		
4	<ul style="list-style-type: none"> Meditación. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación clase Bitácora 	<ul style="list-style-type: none"> Pauta de observación. Bitácora. 		
5	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación consciente. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación clase Bitácora 	<ul style="list-style-type: none"> Pauta de observación. Bitácora. 		
6	<ul style="list-style-type: none"> Autorregulación emocional y manejo del estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación clase Bitácora 	<ul style="list-style-type: none"> Pauta de observación. Bitácora. 		