



**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

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

Horas pedagógicas por tipo actividad <sup>1</sup>	C	T	L	ACT	AC	TP	ED	ExA	OL
		4 horas mensuales		Taller Práctico					
<b>Horas totales plan de estudios</b>	<b>Horas pedagógicas</b>		<b>Horas presenciales cronológicas</b>		<b>Horas no presenciales cronológicas</b>			<b>Total de Créditos SCT-UM</b>	
			X						

<sup>1</sup> 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"> <li>Introducción a la cultura del YOGA.</li> <li>Conceptos básicos: mantra, mudra, asana, pranayama.</li> <li>Kriyas (series de ejercicios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos.</li> <li>Lectura breve/ video e interacción pares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observación de resultados en clases.</li> <li>Construcción de una bitácora.</li> </ul>	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"> <li>Sistema de Chakras</li> <li>Kriyas (series de ejercicios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos.</li> <li>Lectura breve/ video e interacción pares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observación de resultados en clases.</li> <li>Construcción de una bitácora.</li> </ul>	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"> <li>Respiración consciente</li> <li>Kriyas (series de ejercicios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos.</li> <li>Lectura breve/ video e interacción pares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observación de resultados en clases.</li> <li>Construcción de una bitácora.</li> </ul>	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"> <li>• Meditación</li> <li>• Kriyas (series de ejercicios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos.</li> <li>• Lectura breve/ video e interacción pares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación de resultados en clases.</li> <li>• Construcción de una bitácora.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1526 186 1755 261">Horas presenciales</th> <th data-bbox="1759 186 1978 261">Horas no presenciales</th> </tr> </table>		Horas presenciales	Horas no presenciales
Horas presenciales	Horas no presenciales					
<b>Unidad N°5:</b>						
<b>¿Qué va a aprender el estudiante?</b> (RdA)	<b>¿Cómo lo va a aprender?</b> (Estrategias formativas)	<b>¿Cómo demostrará que lo ha aprendido?</b> (Estrategias de evaluación)	<b>¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación consciente.</li> <li>• Kriyas (Series de ejercicios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos.</li> <li>• Lectura breve/ video e interacción pares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación de resultados en clases.</li> <li>• Construcción de una bitácora.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1526 519 1755 594">Horas presenciales</th> <th data-bbox="1759 519 1978 594">Horas no presenciales</th> </tr> </table>		Horas presenciales	Horas no presenciales
Horas presenciales	Horas no presenciales					
<b>Unidad N°6:</b>						
<b>¿Qué va a aprender el estudiante?</b> (RdA)	<b>¿Cómo lo va a aprender?</b> (Estrategias formativas)	<b>¿Cómo demostrará que lo ha aprendido?</b> (Estrategias de evaluación)	<b>¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación emocional y manejo del estrés.</li> <li>• Kriyas (series de ejercicios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento de los alumnos ante la clase y ejecución de ejercicios, así como también la aplicación de los conceptos básicos.</li> <li>• Lectura breve/ video e interacción pares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación de resultados en clases.</li> <li>• Construcción de una bitácora.</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1526 849 1755 924">Horas presenciales</th> <th data-bbox="1759 849 1978 924">Horas no presenciales</th> </tr> </table>		Horas presenciales	Horas no presenciales
Horas presenciales	Horas no presenciales					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1526 927 1755 1062">4</td> <td data-bbox="1759 927 1978 1062">¿?</td> </tr> </table>					4	¿?
4	¿?					

VII Ejercicios finales del Taller

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