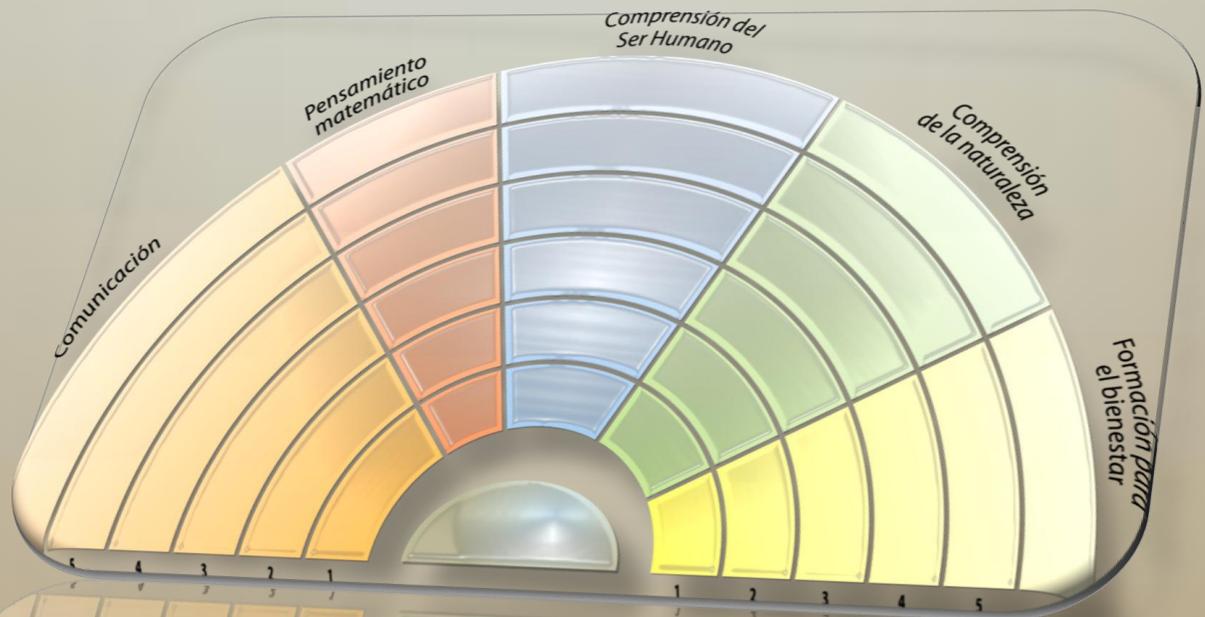




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

## BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



TRAYECTORIA DE APRENDIZAJE  
ESPECIALIZANTE (TAE) DE:  
TÉCNICAS BÁSICAS DE YOGA

CONCIENCIA CORPORAL



Bachillerato General por Competencias  
Programa de estudio

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Nombre de la Unidad de Aprendizaje: **Conciencia corporal<sup>1</sup>**

Ciclo: Tercero

Fecha de elaboración: 29 mayo 2009

Clave	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos
	17	40	57	5

Tipo de curso	Curso-taller
Conocimientos previos	Conciencia comunitaria y Reflexión existencial
Prerrequisitos	Ninguno

Área de formación

Especializante

2. PRESENTACIÓN

Hablar de conciencia corporal implica el desarrollo de habilidades como son la auto-observación, la identificación de sensaciones y emociones, la capacidad de mantener y cumplir con lo que ha acordado (disciplina), por lo cual el propósito de esta unidad de aprendizaje es que el alumno tenga la oportunidad de experimentar los principios que rigen la movilidad y salud de su cuerpo, todo ello para obtener los beneficios de una práctica continua y disciplinada de posturas dentro de la propuesta de Yoga.

3. COMPETENCIA GENÉRICA

Formación para el bienestar

4. OBJETIVO GENERAL

Al término de la unidad de aprendizaje el alumno será capaz de conocer las cualidades de las asanas (posturas) y comprender la relación entre lo físico y lo mental, y su salud.

<sup>1</sup> Programa evaluado por el Consejo para la Evaluación de la Educación Tipo Media Superior A.C. (COPEEMS) mediante Dictamen de fecha 16 de febrero del 2011

### 5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- Desarrolla la capacidad para integrar energía orgánica y energía muscular.
- Adquiere conciencia de las cualidades de las posturas: firmeza, estabilidad y comodidad.
- Practica el balance de fuerzas opuestas.
- Entiende la diferencia y el beneficio entre repetición y estática.
- Reconoce que utiliza válvulas de escape y practica su transformación.
- Diseña y aplica un proyecto de vinculación para compartir la vivencia corporal y conservar la salud.

### 6. ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

Conocimientos (Saberes teóricos y procedimentales)	<p>Conoce las cualidades de las posturas (asanas).</p> <p>Conoce la clasificación y beneficios de la práctica de posturas (asanas).</p> <p>Identifica los conceptos relativos a la anatomía sutil.</p> <p>Conoce la importancia de la respiración libre.</p>
Habilidades (Saberes prácticos)	<p>Comprende a través de la atención y la auto observación la relación entre cuerpo y mente, y de estos con su salud y bienestar.</p> <p>Aprende a identificar malestares en su cuerpo a partir de la auto-observación.</p> <p>Reconoce la presencia en su cuerpo de las energías muscular y orgánica.</p> <p>Comprende la importancia del esfuerzo y la perseverancia para el cumplimiento de metas.</p> <p>Flexibilidad ante las diversas posturas</p>
Actitudes (Disposición)	<p>Positiva al compartir la vivencia personal respecto a su cuerpo</p> <p>Se comunica asertivamente</p> <p>Proactivo.</p> <p>Autoestima y confianza en sí mismo</p> <p>Respeto por sí mismo y por los demás</p> <p>Firmeza en lo que se compromete</p> <p>Disposición ante el reto</p>
Valores (saberes formativos)	<p>Disciplina</p> <p>Perseverancia</p> <p>Honestidad</p> <p>Tolerancia</p> <p>Paciencia</p>

## 7. DESGLOSE DE MÓDULOS

### **Módulo I: La Sabiduría a través del cuerpo**

Tema 1: Familias de posturas

- Estiramientos, inclinaciones y giros de columna.
- Extensiones
- Flexiones
- Equilibrios
- Apertura de cadera
- Restaurativas

Tema 2: Firmeza, estabilidad y comodidad

Tema 3: Flexibilidad, fuerza

Tema 4: Anatomía sutil: los cinco cuerpos, los canales energéticos, los centros y el poder serpentino

Tema 5: Introducción al estudio de la respiración.

## 8. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Curso taller en el que se privilegia la auto-observación, la atención y el trabajo vivencial, a través de la práctica de posturas para favorecer el acceso a la sabiduría del cuerpo.

La estructura de una sesión o clase se compone de dos horas de práctica de posturas (asanas) y una hora para contenidos teóricos.

## 9. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Producto de aprendizaje por módulo	Criterios de evaluación
<b>Módulo I</b> Diario reflexivo y de auto observación. Proyecto de vinculación	Análisis de tareas. Relato de experiencia corporal. Evaluación continua. Calidad del proyecto.

## 10. ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA COMPETENCIA

En la vida cotidiana, personal y académica de los alumnos.

## 11. PONDERACIÓN DE LA EVALUACIÓN

Actividades en el aula	40%
Diario reflexivo y de auto observación	40%
Proyecto de vinculación	20%



## 12. ACREDITACIÓN

Mínimo 80% de asistencia para ordinario

Mínimo 65% de asistencia para extraordinario

El resultado final de evaluación de esta Unidad de Aprendizaje será expresado conforme a la escala centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60. La calificación cuenta para el promedio general del bachillerato.

En caso de reprobación, esta Unidad de Aprendizaje contará con periodo extraordinario.

En caso de no lograr calificación aprobatoria en el periodo extraordinario, el alumno tendrá otra oportunidad de conformidad con el artículo 33º del Reglamento General de Evaluación y Promoción de alumnos.

## 13. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

1. Desikachar, T.K.V. (2003). *El Corazón del Yoga*. México: Lasser Press Mexicana.
2. Desikachar, T.K.V. (2006). *Yoga-Sutra de Patanjali*. España: EDAF.
3. Feuerstein, Georg (2004). *Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición*. España: Oniro.
4. Fraser, Tara. (2003). *Yoga Fácil, Paso a paso*. México: Ed. Grijalbo.

Bibliografía complementaria

1. Fraser, Tara. (2005). *Yoga: Ejercicios e iluminaciones para el bienestar*. Colombia: Edit. Panamericana.
2. Ramaswami, Srivatsa. (2008). *La Obra completa sobre el Vinyasa Yoga*. España: Edt. Paidotribo.
3. Yyengar, B.K.S., (2006). *El árbol del yoga*. España: Kairós.



Elaborado por	Acosta Rico Fabián	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Gómez Álvarez Marisol	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Saldaña Koppel Jessica Blythe	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Sandoval Zepeda Laura C.	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Sánchez Arias Flora María	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Trejo Escobar Silvia Leticia	Dana Escuela de Yoga, S.C.
	Asesoría pedagógica	
	Hortensia Álvarez Jiménez	Escuela Preparatoria No. 12
	Francisco Mercado Franco	Preparatoria Regional de Chapala
	Maurilia de los Angeles Zurita Sumohano	Dirección de Educación Propedéutica
Revisado por	Mtra. María de Jesús Haro del Real	
	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PROPEDÉUTICA	

