



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Formato F6 para Unidades de Aprendizaje

PROGRAMA DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS

IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

Centro Universitario de la Costa

Departamento

Ciencias Médicas

Academia:

Cultura física y deportes

Unidad de Aprendizaje

Actividades Físicas y Deportivas (Yoga)

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
18822	8	24	32	3

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = Curso - Taller	Licenciatura	Licenciatura en Cultura Física y Deportes	No aplica

Área de formación:

Optativa abierta

Elaborado y actualizado por:

Fecha de elaboración: Enero de 2017	Fecha de última evaluación y actualización aprobada por la Academia: Agosto 2020
Nombres de los profesores participantes: Mtro. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez Dr. Jesús Aarón Curiel Beltrán Mtra. Guadalupe María Gómez Basulto	Actualización: Mtra. Guadalupe María Gómez Basulto Nombres de los profesores participantes en la evaluación: Mtro. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, Lic. Ignacio García Dueñas, Lic. Raquel García Pereda, Lic. Quiané González Díaz, Lic. Jorge López Haro, Mtra. Guadalupe María Gómez Basulto, Mtra. Paola Cortés Almanzar, Lic. Adrián Ricardo Pelayo Zavalza Lic. Gerardo Daniel Rodríguez Pintor

Aporte al perfil del egreso - COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

El alumno, a través de la plataforma virtual conocerá la disciplina del Hatha Yoga y sus aportaciones al cuerpo humano. Conocerá las posturas (asanas), tanto de manera física, como energética y sus beneficios. Aprenderá técnicas de respiración (pranayama), así como de meditación.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Al final del programa será capaz de realizar la secuencia de posturas de hatha yoga que conforman un Saludo al Sol A y B (Surya Namaskar).

2. PRESENTACIÓN

El yoga es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india que fue recopilado, coordinado y sistematizado por Patañjali en su obra clásica, Yoga Sûtras que data del 200 antes de J.C.

La palabra yoga deriva de la raíz sánscrita "yuji" que significa unión, refiriéndose a la verdadera comunión entre mente, cuerpo y espíritu.

En este curso nos enfocaremos en el Hatha Yoga; sus posturas (asanas) y la respiración (pranayama). Así como en temas importantes para comprender el objetivo de esta filosofía y práctica milenaria y los beneficios que obtenemos de ella.

La práctica de las posturas y el control de la respiración, proporcionan bienestar anatómico en el cuerpo humano, purificando los órganos y lo más importante ayudando a calmar la mente.

3. UNIDAD DE COMPETENCIA

Que el alumno a través del conocimiento teórico y práctico de la disciplina del yoga, identifique los estilos más comunes que existen en occidente.

Que reconozca los beneficios que aporta la práctica del yoga, a través del dominio de las posturas (asanas) y control de la respiración (pranayama).

Se sensibilizará y comprenderá que la práctica constante lo hace profundizar en las posturas logrando flexibilidad, control de respiración y aquietar la mente.

4. ATRIBUTOS Y SABERES

Saberes Prácticos (Saber hacer)	<ul style="list-style-type: none">- Aprende las posturas (asanas) que conforman un saludo al sol A y B (surya namaskar).- Conoce el tipo de respiración (pranayama) que conforma la práctica de yoga.- Comprende los beneficios físicos y anímicos que le aporta la práctica.
Saberes Teóricos (Saber pensar)	<ul style="list-style-type: none">- Conoce la definición de Yoga y su filosofía.- Investiga e identifica los estilos de yoga más comunes que existen en occidente.- Aprende las 8 ramas del Raja Yoga (El camino del Ashtanga yoga)- Se familiariza con las escuelas de yoga a su alcance o clases en línea.
Saberes Formativos (Saber ser)	<ul style="list-style-type: none">- Capacidad de escuchar y respeto por sus compañeros y superiores.- Se sensibiliza y comprende que la práctica constante lo hace profundizar en las posturas.- Identifica que controlando su respiración, logra calmar su mente.- Experimenta mejora como ser humano, socialmente más adaptado y consciente, sobre todo del mundo en el que vive.

5. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1.- ¿Qué es el yoga?

- 1.1 Historia
- 1.2 Diferentes estilos de yoga
- 1.3 Beneficios
- 1.4 Práctica y alineación de posturas

2.- ¿Qué es un saludo al sol?

- 2.1 Posturas que conforman un saludo al sol A y B
- 2.2 Práctica de saludo al sol A y B
- 2.3 Pranayama



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

2.4 Respiración Uyai

2.5 Meditación

3.- Filosofía del yoga

3.1 Los 8 pasos o caminos del Raja o Ashtanga Yoga, según Patanjali

3.2 Yamas

3.3 Niyamas

3.4 Asanas

3.5 Pranayama

3.6 Pratyahara

3.7 Dharana

3.8 Dhyana

3.9 Samadhi

4.-Práctica

4.1 Identificar estudios de yoga en la región y/o plataformas en línea con los estilos de yoga que ofrecen.

4.2 Reflexión del curso

6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Modalidad	Actividad
6.1 Clases teóricas	Análisis bibliográfico y exposiciones verbales del profesor a través de Meet.
6.2 Seminarios	No aplica
6.3 Talleres	No aplica
6.4 Clases prácticas	Revisión bibliográfica, trabajo de investigación en la WEB. Práctica en línea a través de Meet.
6.5 Tutorías	Se llevarán a cabo en línea en caso de ser requeridas.
6.6 Prácticas externas al Centro Universitario	No aplica por la pandemia.
6.7 Actividades no presenciales: Conferencias	Conferencias o Actividades en línea que se oferten en el CUCosta y resulten pertinentes para la clase.
6.8 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo en grupo	Revisiones bibliográficas, sistematización de la información, elaboración de documentos y presentación de los resultados a través de Classroom.
6.9 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo autodirigido del alumno	Búsqueda y sistematización de la información, técnicas de aplicación para resolución de problemas presentados durante el curso.

7 EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

8 CRITERIOS DE DESEMPEÑO

9 CAMPO DE APLICACIÓN



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

<ol style="list-style-type: none">1. Portafolio de evidencias: estará integrado por los reportes de lectura y ejercicios en las clases virtuales; éstos serán requeridos a través de classroom.2. Exposiciones: Los alumnos presentarán exposiciones con apoyo visual o audiovisual de un tema específico asignado previamente por el docente a través de Meet.3. Visitas y trabajo de campo: No aplica por la pandemia.4. Trabajos finales: El alumno deberá tener su portafolio de evidencias en la plataforma de classroom y la reflexión final del curso.	<ol style="list-style-type: none">1. Serán digitales, a través de classroom. Si se detecta plagio el trabajo será invalidado y restará 10 puntos de su calificación final. Serán entregados en los formatos oficiales de la clase en tiempo y forma.2. Se calificará, presentación, contenido, dominio del tema y exposición.3. Se deberán entregar las evidencias de las visitas, fotografías del lugar y deberán entregar las bitácoras de campo en el formato oficial de la clase: No aplica por la pandemia.4. Que refleje el aprendizaje obtenido a lo largo del curso con las tareas elaboradas y la reflexión del curso.	<p>En el área de la cultura física, con cualquier grupo de personas interesados en calentamiento corporal, técnicas de respiración y relajación mental. Así como a cualquier grupo de personas que deseen una relajación mental a través de las técnicas de respiración y la meditación.</p>
--	--	--

10. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

Continúa a través de la conformación en tiempo y forma del portafolio de evidencias, al final del curso el alumno entregará un trabajo integrador que muestre los saberes adquiridos durante el curso.

11. ACREDITACIÓN

Criterios académico administrativos establecidos por la institución para determinar si los estudiantes aprueban o no la Unidad de Aprendizaje. Por ejemplo: asistir al 80% de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo ordinario y 65% de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo extraordinario.

12. CALIFICACIÓN

1.- Portafolio de evidencias	30% (Classroom en Google)
2.- Exposición de temas	10% (Meet de Google)
3.- Clases en línea	30% (Meet de Google)
4.- Trabajo final y reflexión	20% (Entrega en tiempo y forma)
5.- Evaluación cualitativa	10% (Responsabilidad durante todo el curso, Entregas en tiempo y forma de las tareas, Participación en las clases, Colaboración en equipo y Respeto ante el grupo)

13. BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

B.K.S. Iyengar, (1994), La luz del yoga. Barcelona, España: Kairós



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Hari Dass, Baba., (2014), Iniciación al Ashtanga Yoga. México, D.F.: Ediciones Anasuya, S.A. de C.V.

Compendio de textos, (2015), Manual de Certificación para Instructores de Hatha Yoga, Puerto Vallarta, Jalisco: Penta Alfa.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

T.K.V. Desikachar, (2016). Yoga-Sutra de Patanjali. España: Arca de Sabiduría.

Sri. S. Satchidananda, (2012). The Yoga Sutras of Patanjali by Sri Swami Satchidananda. USA: Integral Yoga Publications.

14. LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

Plataformas de Google: Classroom y clases virtuales a través de Meet

15. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

- Computadora, lap top, i pad o celular y conexión a internet.
- Bocina
- Tapetes de yoga
- Cinturón
- Bloques
- Cobijas
- Ropa cómoda

16. PERFIL DEL DOCENTE

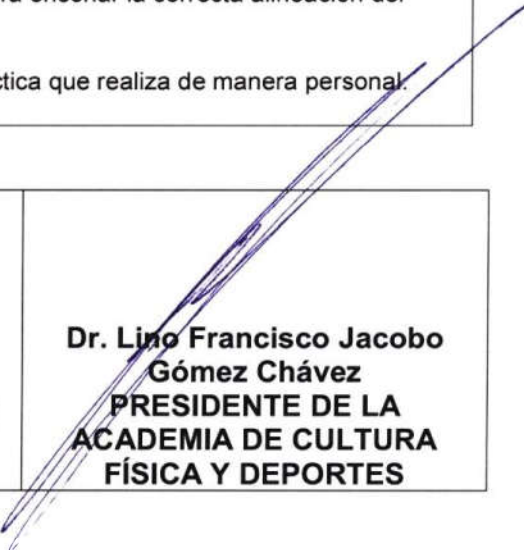
El profesor que imparta la UDA deberá estar certificado como Maestro de Hatha Yoga y dominar las posturas (asanas) que conforman un saludo al sol A y B (Surya Namaskar), así como la respiración que se emplea (Uyái).

Preferentemente que esté familiarizado con el sistema del Yoga Iyengar, para enseñar la correcta alineación del cuerpo al alumno.

Deberá conocer la historia y filosofía del yoga, así como del linaje de la práctica que realiza de manera personal.


**Dr. Jesús Aarón Curiel
Beltrán
JEFE DEL
DEPARTAMENTO**


**Dr. Remberto Castro
Castañeda
DIRECTOR DE LA DIVISIÓN**


**Dr. Lino Francisco Jacobo
Gómez Chávez
PRESIDENTE DE LA
ACADEMIA DE CULTURA
FÍSICA Y DEPORTES**